موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثالث

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨هـ

٦١٠ص: ١٦,٥×٢٤ سم

ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥٤-٣٧٦-٥ (مجموعة)

٩٧٨-٩٩٦٠-٥٤-٣٧٨-٩ (ج٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥,٨٨٢ ١٤٢٨ / ٣٢١٢

رقم الإيداع: ١٤٢٨ / ٧٦٤٥

ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٥٤-٣٧٦-٥ (مجموعة)

٩٧٨-٩٩٦٠-٥٤-٣٧٨-٩ (ج٢)

الطبعة الأولى

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

الناشر: للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

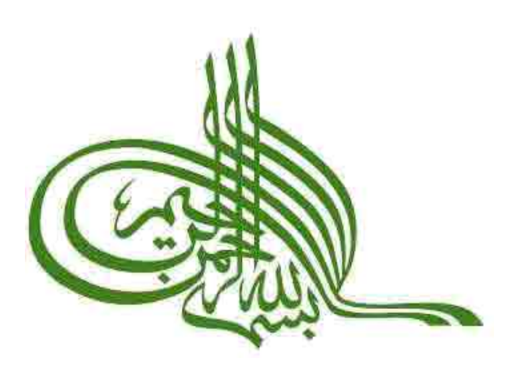
ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمـــز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمـــز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو

محتويات الجزء الثالث

المحتويات

النـاسور Fistula

النَفَسُ الكريه (Bad Breath (Halitosis

النقرس Gout

النكاف Mumps

النمش Freckles

اليرقان Jaundice

أمراض الأظفار Nail Problems

أمراض الجهاز الدوري Cardiovascular Disease

أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي Neuronitis and Lymphatic Diseases

أمراض ما حول الأسنان Periodntal Disease

بلل الفراش Bed wetting

تجمع السوائل في الجسم Edema

تسوّس الأسنان Tooth Decay

تصلب الشرايين Arteriosclerosis

تقويم العمود الفقري باليد Chiropractic

ف الكبد Cirrhosis of the liver

تنقية السموم من جسم الإنسان Poisoning Purification of the Body

جرثومة المعدة Helicobacter pylori

حب الشباب الوردي Rosacea

سرطان البروستاتا Prostate Cancer

سرطان الثدي Breat Caner

سرطان الجلد Skin cancer

سوء الهضم أو عسر الهضم Indigestion

صرير الأسنان Bruxism

ضعف الشهية Appetite ,poor

ظاهرة رينود Raynau·ds phenomenon

عته الشيخوخة Senility

عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عدوى الأذن Ear infection

عدوى الفطريات Fungal Infection

عدوى المثانة Bladder Infection

فرط النشاط Hyperactivity

فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

فقدان البصر Dimness

فقدان السمع Hearing loss

قدم الرياضي Athlete·s foot

قرح الساق Leg Ulcers

قرحة الفراش Bedsores

قلوية الجسم Alkalosis

متلازمة الآلام الليفية العضلية Fibromyalgia Sundrome

متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة ري Reye·s Syndrome

متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة قناة الرسغ Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة كوشنج cushing·s syndrom

متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

مرض الإشعاع Radiation Sickness

مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

مرض برايت (أمراض الكلى) Kidney Disease

مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض كرون CROHN'S DISEASE

مرض لايم Lyme Disease

مرض ليجيونيرز Legeionnaires



اضطرابات الغدد الكظرية
Adrenal disorder

الغدتـان الكظريتـان Adrenal glands في جسم الإنسان همـا زوج من الأعضاء مثلثـة الشـكل، تقعان أو تقبعان علـى قمة الكليتين. وكل غـدة منهما تزن في الحالات العاديـة نحو ٥ جرامات، وتتكون من جزأين هما القشرة Cortex أو ما يعرف بالقسم الخارجي، وهي مسؤولة عن إفراز هرمون الكورتيزون. والنخاع Medulla أو ما يعرف بالقسم المركزي، الذي يفرز هرمون الأدرينالين.

والقشرة الكظرية تعمل على المحافظة على توازن الماء والأملاح في جسم الإنسان، وتسهم أيضاً في عملية أيض الكربوهيدرات، وتنظم سكر الدم، وفضلاً عن هذا فإنها تنتج هرموناً جنسياً يشبه ذلك الذي تنتجه الخصيتان.

أما النخـاع الكظري فينتج هرمون الإبنفرين أو ما يُسمى بهرمون الأدرينالين، عندمـا يتعرض الجسـم للضغوط أو التوتر، وهـذا الهرمون يسـرع بمعدل الأيض، ويـؤدي إلى حـدوث تغـيرات فسيولوجية أخرى، تهـدف إلى مساعـدة الجسم على مواجهة الأخطار.

المشكلات التي تحدث عند هبوط وظائف الغدة الكظرية :

عند هبوط وظائف الغدة الكظرية تحدث الأعراض الآتية:

التبلُّـد والشعور بالدوار والصداع وضعـف الذاكرة واشتهاء الطعام بشدة وفرط الحساسيـة، واضطرابـات في سكـر الـدم. وإذا كان الانخفاض في نشـاط القشرة الكظرية شديداً، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض أديسون Addison's Disease،

وأعراضــه تشمل الإعياء وفقدان الشهية والدوار أو الإغمــاء والغثيان وتقلب المزاج وقلة شعــر الجســم، وعدم القدرة على مواجهــة التوتر. وقد يشكو المريضـ أيضاً من الشعور بالــبرد، ومــن الشائع حدوث تغير في لــون الجلد إلى اللون الداكــن، وتغير لون الركبتين والمرفقين وندب في الجلد وطيّاته، وطيّات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم، وكذلك نمش الجلد أكثر قتامــة في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظفار وبقتامة لون الشعر. ومرض أديسون حالة مزمنة تحتاج إلى علاج طول الحياة.

أما مــا يعرف بمرض أو متلازمة كوشنــج Cushing's Syndrome فهو اضطراب نــادر يتسبب عن فرط نشــاط القشرة الكظريــة. والمصابون بهــذا المرض يكون لهم مظهر مميز، فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والردفين، ولكن أطرافهــم تكــون نحيفة، كمــا أن وجوههم تكــون مستديرة وهو ما يسمــى وجه القمر Moon face وأيضــاً يكون الضعــف العضلي وضمور العضلات مــن الأعراض المميزة لهــذا المرض. وقد تظهر علامــات مستديرة وحمراء تشبه حــب الشباب على الوجه، وقــد يبــدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمــو الشعر في الجسم، وقد تظهر للنساء شوارب ولحــى، مما يضطرهن إلى استخدام أدوات الحلاقة التي يستخدمها الرجــال كل يوم. والمصابون بمرضـ كوشنج بصفة عامة يكونون أكثر عرضة للمرض ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات ناتجة عن تمدد الجلد.

ما هو السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية؟

يعــود السبب في تدهور القــدرة الوظيفية للغدد الكظريــة إلى الاستعمال الواسع المــدى للعــلاج بالكورتيــزون للأمراض غــير المتعلقة بالغــدد الكظرية مثــل الالتهاب المفصلــي والربو، حيث يكون الاستخدام الطويل المدى لأدوية الكورتيزون يجعل الغدد الكظرية تنكمش في الحجم، وقد يؤدي إلى ظهور المريض بمظهر يشبه المصاب بمرض كوشنــج. كما يمكن أن تحــدث الحالة المسماة «فشل القشــرة الكظرية» بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض السل «الدرن»، كما يمكن أن يسهم إدمان الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

كيف يمكن للشخص معرفة أنه مصاب باضطرابات في الغدد الكظرية؟

في الأحوال العادية يكون ضغط الدم الانقباضي، وهو رقم البسط العلوي في قياس ضغط الدم ١٢٠/٨٠ أعلى بمقدار عشر نقاط عندما يكون الشخص واقفاً عما لو كان راقداً. فإذا كانت الغدد الكظرية لا تعمل بشكل سليم فقد لا يكون هذا هو الحال، خذ قراءتين لضغط الدم وقارنهما. إحداهما في الوضع راقداً والأخرى أثناء الوقوف. والطريقة أن ترقد وتستريح لمدة ٥ دقائق ثم قس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً وقس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً مرة أخرى وقس ضغط دمك مرة ثانية في الحال، فإذا كانت قراءة ضغط الدم عند الوقوف أقل فهناك شك أنك مصاب بانخفاض في وظيفة الغدد الكظرية.

ودرجة انخفاض ضغط الدم عند الوقوف تتناسب طردياً في الغالب مع شدة حالة انخفاض وظيفة الغدد الكظرية.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية لاضطرابات الغدد الكظرية؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية مع حمية غذائية خاصة.

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الأسطراغالس Astragalus: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم. الجزء المستخدم من النبات جذوره. وتحتوي الجذور على اسباراجين وكالسيوسين وستيرولات واستراجالوزيدات، يعمل مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً للمناعة، ويحسّن وظائف الغدة الكظرية، ويساعد على الإقلال من التوتر، ومدراً للبول وضد التعرق المفرط. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات ثلاث مرات يومياً.





٢- الجنسنـج السيـبري Siberian Ginseng: نبات شجيري معمـر، الجزء المستخدم منه الجـذور، التي تحتوي علـى الوتيروزيدات، ليغنانـات وكومارينات وتربينات صابونيـة ثلاثية وبروباينـدات الفينيل، ويعمل الجذر على حمايـة جهاز المناعة، ويساعد الغدة الكظرية على إعداد الجسم لمواجهة مواقف التوتر والضغوط ومقوٍ. يجـب عدم استخدام الجنسنـج إذا كنت تعاني نقصاً في سكر الدم أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو اضطرابات في القلب.



٣- حصى البان (إكليل الجبل) Rosemary: نبات عشبي صغير معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وحمض الروزمارينيك وروزميرسين. يستخدم نبات حصى البان لتنبيه غدد الكظر وفي حالات ضعف دوران الدم والاكتئاب والتوتر ولرفع المعنويات.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويصفّى بعد عشر دقائق، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





٤- حشيشـة الليمـون Lemon grass:
نبـات عشبي معمر، الجـزء المستخدم منـه أوراقـه وزيتـه العطـري. تحتوي الأوراق علـى زيـت طيـار. تستخـدم حشيشـة الليمون لتنبيه غـدد الكظر، ولعلاج المشكلات الهضمية، وبالأخص الانتفاخات البطنية. كما تعمل خافضة للحـرارة. يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفَّى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- الحرشف البري (أبو كعيب) Milk Thistle: وهو نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم منه أوراقه وبذوره المحتوية على ليغنانات الفلافون، وأهم مركب فيه هو السيليمارين. يستخدم لتنشيط الغدد الكظرية وكأفضل علاج ضد سموم الكبد، وهو من الأعشاب الآمنة جداً. ويؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: جميع أنواع فيتامين ب المركب ضرورية لوظائف الغدد الكظرية. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ملجم مرتين يومياً.

٢- فيتامين ج: وهو ضروري لأداء الغدد الكظرية لوظائفها بشكل سليم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ - ١٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات.

٣- ل تيروسين: يقوم بتعضيد وظائف الغدد الكظرية، ويخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناوله مع الماء وليس مع الحليب.

٤- عصارة أو صبغة الغدد الكظرية النيئة: تحضر صبغات من الغدد الكظرية للحيوانات، وتؤخذ حسب إرشادات الطبيب. يقوم البروتين المشتق من هذه المادة بإعادة بناء وتعويض الغدد الكظرية.

نصائح يجب اتباعها من قبل مرضى الغدد الكظرية:

١- استهلك كميات كبيرة من الفواكه والخضر الطازجة، خاصة الورقية الخضراء منها.

٢- استهلك كمية كبيرة من الأرز البني والبقول والمكسرات وزيت الزيتون والقمح وجنين القمح.

٣- تناول الأسماك التي تعيش في أعماق البحار مثل السالمون والتونة بمعدل ٣ مرات في الأسبوع على الأقل.

٤- أضف إلى طعامك الثوم والبصل والمشروم المعروف بالشيتاك والشعير والبرغل.

٥- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية والمصنعة واللحوم الحمراء والصودا والسكر المكرر والدقيق الأبيض.

٦- تجنب الخمر والشاي والقهوة والشوكولاتة والتدخين، فهذه المواد سامة على الغدد الكظرية.

٧- مارس الرياضة المعتدلة بانتظام، فهي تنشط الغدد الكظرية، وتساعد على تخفيف التوتر.

٨- تجنب التوتر والضغوط بقدر الإمكان، حيث إن التوتر المستمر يسبب تدمير الغدد الكظرية.



الإجهاض
Abortion

الإجهاض هو إنهاء الحمل قبل الموعد المحدد للولادة، وينتج عند موت المضغة أو الجنين. ويمكن أن يكون الإجهاض تلقائياً أو متعمداً. وتوجد هناك أنواع أخرى من الإجهاض، منها: الإجهاض الحتمي والإجهاض العلاجي. وفي حالة الإجهاض التلقائي يخرج الجنين من الأم. يحدث كثير من حالات الإجهاض التلقائي نتيجة أسباب طبيعية. أما في حالة الإجهاض المتعمّد فإن الجنين يتم إخراجه بطرق صناعية، وتُجرى عادة بأسلوب طبي. وللإجهاض مخاطر حيث يجب أن تكون عملية الإجهاض تحت رعاية طبيبة مؤهلة، وتحت ظروف صحية جيدة، تتوافر أثناء عملية الولادة أو الإجهاض. إذ إن إجراء العملية في ظروف غير صحية تسبب نسبة وفيات كبيرة من الأمهات الحوامل من جراء حمى النفاس، وإن إجراء العملية بوساطة أشخاص غير ماهرين وتحت ظروف صحية سيئة قد يسبب موت بعض الأمهات الحوامل. أما من يبقى منهن حياً فيكون عرضة للإصابة بأضرار دائمة في الجهاز التناسلي.

طرق الإجهاض: قد يقوم الطبيب بعملية الإجهاض بطرق متعددة. ففي أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، تكون الطريقة السائدة للإجهاض بإجراء شفط وكشط أو السحب الفراغي. وفي هذه الطريقة يخرج الجنين بطريقة الشفط بوساطة رشافة فراغية، ويلي ذلك سير أو كشط جدار الرحم بوساطة أدوات جراحية تسمى مكاشط. وفي أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل، يستعمل كثير من الأطباء طريقة التوسيع والتفريغ، وفي هذه الطريقة يُجزّأ الجنين داخل الرحم ثم يخرج. وتوجد طريقة أخرى تحتوي على حقن محلول ملح، وذلك في سائل المشيمة الذي يحيط

بالجنــين، ومن ثَمَّ يقتل المحلول الجنين، ويتسبب في خروجه من الرحم، ويمكن أيضاً إجـراء عملية الإجهاض في الثلث الثاني بحقن أدويــة بروستاجلاندين (وهو نوع من الهورمونــات التي يمكن تصنيعها في صورة أدوية) في سائل السلس، فإن هذه الأدوية تسبب تقلص العضلات، الذي يطرد الجنين من الرحم.

الإجهاضـ التلقائي: النهاية العرضيــة أو الطبيعية للحمل قبل تمكن الجنين من العيشـ خـارج جسد أمــه. تدل الدراســات أن ما بين ١٥٪ و ٢٠٪ مــن مختلف حالات الحمـل المشخصــة تنتهي بالإجهاض. وتكــون مخاطر الإجهاض التلقائــي أشد أثناء الشهـور الثلاثـة الأولى بعـد الإخصاب، وهي الفـترة التي تجهل فيهـا نساء كثيرات أنهـن حوامل. ولذلك فـإن النسبة الكليــة للإجهاض التلقائي، ومنهـا حالات الحمل غـير المشخصة قد تصل إلى ٥٠٪ في الواقع. تحدث٦٠٪ تقريباً من حالات الإجهاض التلقائــي بسبــب عيــوب في صبغيــات (كروموزمــات) الجنــين. وفي معظــم حالات الإجهاضـ التلقائــي المتضمنة لصبغيات مختلــة لا يتمكن الجنين مــن النمو بصورة طبيعيــة. كما أن الإجهاض التلقائي قد يحدث أيضاً في حالة عدم وجود كميات كافية مــن البروجسترون؛ وهــو الهرمون الضروري للمحافظة علــى الحمل. وتجهض بعض النسوة، لأن الرحم لا يستطيع تحمل ضغوط الجنين النامي. وإضافة إلى ذلك ترتبط أمراض مزمنة معينة بحالات الإجهاضـ التلقائي، وتتطلب النسوة اللاتي يعانين من تلك الأمراض مثل مرض السكر ومرضى الكلى رعاية طبية دقيقة أثناء الحمل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- إذا تعرّضتِ لحدوث نزيف أو تقلصات فعليكِ باستشارة الطبيب فوراً.

٢- الحمـل خــارج الرحم يمثّل خطــورة شديدة، ويمكــن أن يسبب تقلصــات ونزيفاً خفيفاً. وفي بعض الحــالات قد لا يسبب أي أعراض باستثناء ألم خفيف بالبطن، مما يجعل التشخيص عسيراً. إذا حدث انفجار لأنبوبة فالوب نتيجة الحمل خارج الرحم، فإنه قد يؤدي إلى حدوث نزيف وعدوى تهدد الحياة، وهذه الحالة تتطلب التدخل الجراحي الفوري.



الإسهال
Diarrhea

الإسهـال هـو تفريغ الأمعاء مـن محتوياتها بكثرة مـع تحول الـبراز إلى الليونة الشديـدة، ومن ثم الزيـادة المفرطة في عدد مرات التـبرّز. والإسهال خليق بأن يكون مقلقـاً للراحة ومجهداً، وقد يصطحـب بقيء وتقبضات وظمأ ووجـع حسي بالبطن. ويظهـر الإسهال بعد مدة تتراوح بين الساعة والأربع والعشرين ساعة من تناول المادة المسببة للإسهال، ويتوقف ذلك على نوع الجراثيم التي أحدثته.

أنواع الإسهال: يوجد الإسهال على عدة أشكال، هي:

١- الإسهـال العـادي الذي يحدث نتيجـة للإفراط في الطعـام أو أكل فواكه أو خُضر مفرطة في النضج أو قاصرة عنه أو أنواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الأمعاء، كل هذه تسبب الإسهال العادي.

٢- الإسهـال الناتج عن تنـاول طعام أو شراب ملوث بالجراثيـم أو الفيروسات، التي تتسـرب إلى الطعام بوساطة حامل لها، سواء أكان شخصاً أم حيواناً معدياً بها، ومن ثَمَّ تتكاثر هذه الكائنات المرضة في الطعام.

٣- الإسهـال الناتج من أنواع معينة من الكيميائيات التي تجد طريقها إلى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، مثل الرصاص والزرنيخ أو الكاديوم والنيترات والأستركنين.

٤- الدسنتاريا، وهي تنقسم إلى قسمين:

أ- الزحـار الباسيلـي، وهو يحدث بسبب العدوى بميكـروب الزحار الباسيلي، الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، وله أعراض شديدة الوطأة،

حيث يصاب الشخص بإسهال شديد قد يضطر للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم، ويكون إسهالاً مصحوباً بدم ومخاط وارتفاع في درجة الحرارة وتعب وإعياء شديدين.

ب- الزحار الأميبي، الذي يسمى بالدسنتاريا المكيّسة، وهو يحدث بسبب الإصابة بطفيلي الأمبيا، الذي يدخل جهاز الهضم عن طريق الفم، ويعيش في الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة، ويبقى هناك هادئاً لفترة قد تطول أو تقصر دون أن تظهر أي أعراض. فإذا ما تحول الطفيلي إلى حالته النشطة فإن الشخص يصاب باضطرابات هضمية واضحة، وانتفاخ في البطن، وشعور بعدم الراحة مع وجود ألم بالجسم على طول ممر القولون، وتحدث إسهالات شديدة تكون بدم ومخاط وترتفع درجة الحرارة. وإذا أهمل المرض فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، أهمها إصابة الأمعاء بالتقرحات أو انثقابها، وهي حالة خطيرة تؤدي إلى مضاعفات لا تحمد عقباها. ومن أهم المضاعفات التهاب الكبد الأميبي، حيث يخترق الطفيلي جدار الأمعاء ويصل إلى الكبد عن طريق الدورة الدموية، وعندما يستقر في الكبد يحدث احتقاناً والتهاباً بين الخلايا، ثم تبدأ الخلايا بالتلاشي ويتفاقم المرض، فيشعر المريض في البداية بالألم في الجانب العلوي الأيمن من البطن مع ارتفاع في درجة الحرارة، وتعرّق وفقدان الشهية للطعام، ويزداد حجم الكبد ويؤدي لمسه باليد إلى ألم شديد.

٥- سوء الامتصاص ويعرف بالزرب الزلاقي:

وهو عبارة عن خلل يصيب الأمعاء الدقيقة، ويتصف بسوء امتصاص للدهون، واضطراب الحركة المعوية، ويسبب هذا النوع التحسسي لمادة الجلوتين البروتينية الموجودة في القمح ومشتقاته، حيث يتظاهر المرض بإسهال دهني كريه الرائحة، مع كبر كمية البراز المطروحة، ويصاب المريض بنقص في الوزن وفقر في الدم واصفرار في الوجه.

٦- الكوليرا:

وهو مرض تسببه جرثومة اسمها ضمة الكوليرا، وهي تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم بوساطة المياه والخضر والفواكه واللحوم الملوثة. كما يلعب

الذبـاب دوراً هامـاً في نقـل الجراثيـم إلى هنا وهناك. بعد دخـول الجرثومة إلى الجهاز الهضمي بمدة تتراوح بين يوم واحد إلى خمسة أيام، تبدأ أعراض المرض بالظهور؛ فيحـدث إسهال شديد يصبح فيه الـبراز شبيهاً بماء الأرز، وقد يضطر الإنسان للتبرز أكثر من ٦٠ مرة في اليوم الواحد.

٧- التيفوئيد:

يدخـل جرثوم التيفوئيد إلى الجسم عن طريـق الفم وعن طريق طعام ملوث، ومن أعراضه ارتفاع في درجة الحرارة وانتفاخ البطن والإسهال. وقد يؤدي إلى نزف في الأمعاء وانتفاخ.

٨- إسهال المسافر:

إن إسهـال المسافـر قد يكثر عند أولئـك الذين يرتحلون ويسافـرون إلى بلاد أجنبيـة، أو إلى بلاد وأماكن غير مألوفة من قبل بلادهم، والأسباب الحقيقية لإسهـال المسافـر غـير معروفة على وجـه الدقـة، ولكن ربمـا كان سبب ذلك ملابسـات جديدة مثل تنـاول أطعمة غير مألوفة، أو تعرض الجسم إلى غزو مباغت من جراثيم وفيروسات لم يتعوّدها المسافر في بلده الأصلي.

٩- الحساسية:

تُعـدُّ الحساسيـة لأغذية معينة سببـاً كبيراً في حدوث الإسهـال. كما أن بعض الأدوية قد تسبب الإسهال.

أسباب الإسهال:

هناك مسببات كثيرة للإسهال، لكن من أهمها ما يأتي:

١- تناول الأطعمة الملوثة.

٢- عسر الهضم الذي يسبب هيجاناً في الأمعاء.

٣- تناول أطعمة كثيرة أو فواكه أو خُضر ناضجة أكثر من اللازم أو لم تنضج بعد.

٤- التعرض للرطوبة والبرد.

٥- تناول عقاقير قوية.

٦- الهياج العصبي.

٧- الحساسية لبعض الأغذية والأدوية.

٨- سوء الامتصاص.

٩- الإصابة بالدسنتاريا بنوعيها الزحار الباسيلي والزحار الأميبي.

١٠- التسمم ببعض الكيماويات أو النباتات السامة.

١١- الإفراط في المشروبات الكحولية.

١٢- الكوليرا أو التيفوئيد.

١٣- السفر والتنقل من بلد إلى بلد آخر.

أعراض الإسهال:

للإسهال أعراض كثيرة لكن من أهمها ما يأتي:

١- إسهال يظهر بعد أقل من ساعة، وخاصة عند تعاطي أغذية ملوثة بالمعادن الثقيلة، مثل الرصاص والزرنيخ والزئبق والكادميوم، أو بعض النباتات السامة مثل الأستركين، ويمكن أن يظهر الإسهال بعد ٢٤ ساعة من تناول الأطعمة الملوثة بالميكروبات أو الفيروسات.

٢- القيء المصاحب لإسهال في بعض الحالات.

٣- ارتفاع في درجة الحرارة وتعرق.

٤- تقلصات معوية وانتفاخ البطن وظهور غازات.

٥- ظهور دم ومخاط مصاحب للإسهال، وبالأخص عند الإصابة بالدسنتاريا الباسيلية أو الأميبية.

٦- الجفاف الذي يصاب به مريض الإسهال وهو خطير جداً.

٧- الضعف والإجهاد واصفرار الوجه.

٨- فقد الشهية للطعام.

٩- تلوّث البراز باللون الأخضر والرائحة الكريهة.

١٠- الظمأ وجفاف الفم.

علاج الإسهال:

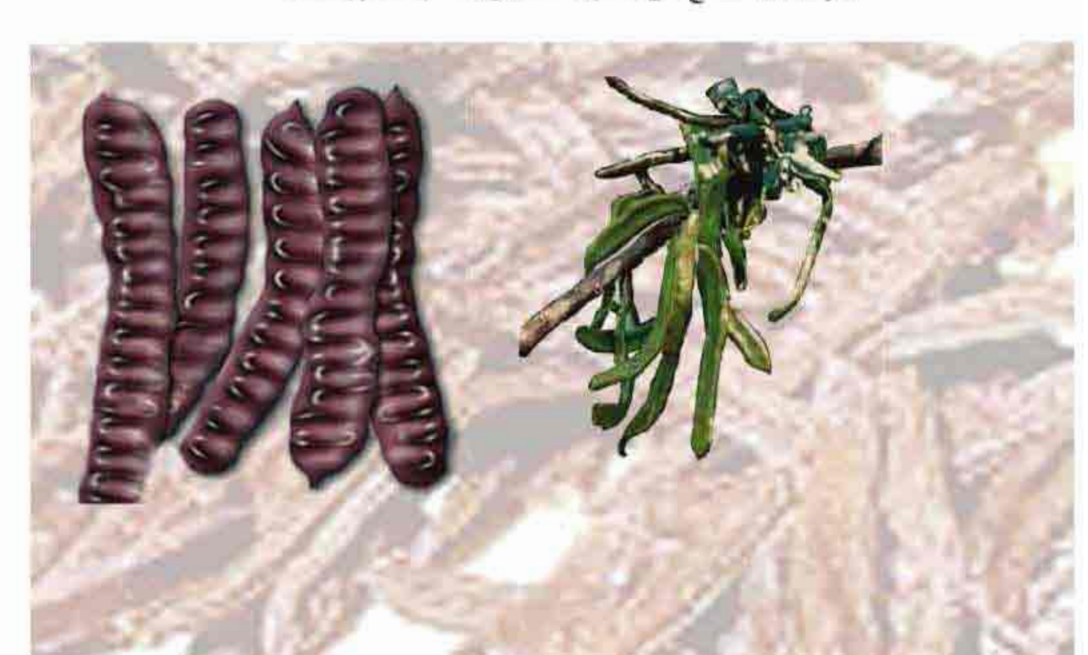
مثلما ذكرنا أن الإسهال أنواع، وكل نوع ربما يحتاج إلى علاج خاص؛ فمثلاً الإسهال الناتج عن الإصابة بميكروبات أو فطريات أو فيروسات لربما احتاج الأمر إلى العلاج بالمضادات الحيوية بجانب بعض الوصفات العشبية، وينقسم علاج الإسهال إلى قسمين هما: مثل المضادات الحيوية والأعشاب والمكملات الغذائية الأوديوسين، الكلورانفينكول والسلفوناميدات والسلناداريين.

أولاً: المضادات الحيوية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية، ومن أهمها ما يأتي:

١- التوت الشوكي Blackberry وتوت العلّيق Rasfberry، ويمكن مزج ملعقة من مسحوق أوراق كل منهما، وإضافتهما إلى ملء كوب ماء مغلي، وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- الخروب Carob: والجزء المستعمل من الخروب هو ثماره، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق ثمار الخروب وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يحرّك بالملعقة ويشرب جميع محتويات الكأس مرة واحدة على الريق. أو يمكن أكل ثمرة كاملة من الخروب على الريق، وهذه الوصفة خاصة بالإسهال الناتج من بكتريا السالمونيلا أو الفيروسات.





٣- الرمّان: يعد الرمان من أفضل المواد لإيقاف الإسهال، وخاصة الإسهال الناتج عـن الدسنتاريـا أو أي نوع آخر مـن الأنواع التي تسبب الإسهـال. يؤخذ رمانة وتقشـر ويرمى بقشرها، ثـم يؤخذ اللب أو ما يعرف بشحـم الرمان مع بذوره ويوضع في الخلاطة ويخلط، ثم يشرب دفعة واحدة قبل طعام الإفطار بساعة، وذلك مرة واحدة في اليوم.

٤- الأرز والسفرجـل: يوضـع ملء كوب من الماء في قـدر، ثم يضاف له ملء ملعقة كبـيرة من مسحـوق الأرز وملعقة صغيرة من مسحـوق السفرجل، ويترك على النار حتى ينضج، ثم يبرد ويؤكل من قبل المريض.



٥- ثمـــار العرعـــر: تؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش ثمـــار العرعر، ثم تضاف إلى قـــدر بـــه ملء كوب ماء بارد، ويوضـــع على النار حتى يغلي، ثـــم تنخفض درجة الحـــرارة ويترك بعد ذلك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يترك جانباً لمدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

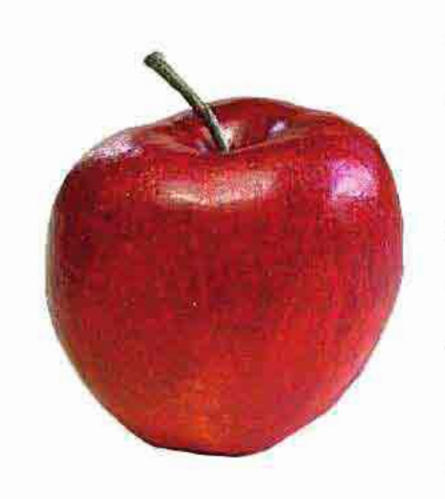
٦- عسل النحل النقي: يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يتوقف الإسهال بإذن الله.





٧- الجزر: يستخدم الجــزر على نطاق واسع لعلاج إسهال الأطفال بشكل خاص، حيث تؤخذ حبتا جزر وتبشر، ثم يتناوله الطفل المصاب بالإسهال بمعدل مرتين في اليـوم. أما الطفل الرضيع فيعطى حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى قطع صغيرة وتطبخ مع كوبين من الماء لمدة ساعة وربع الساعة، ثـم بعد ذلك يؤخذ الجزر ويهرس في منخل دقيـق الثقوب ويضاف الماء المغلي إلى ما يسقط من الجزر تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، ثم يضاف لها ملعقـة صغيرة من ملح الطعام وتخفق جيداً، ثم يعطى الطفل الرضيع من هذا المزيج بمعدل كوب صغير ثلاث مرات في اليوم.





٨- التفاح: يشفي التفاح بإذن الله من الإسهال المزمن والحاد، خاصة إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف. ولهذا الغرض يمنع الطفل عن تناول أي نوع من الغذاء إلا التفاح فقط؛ وذلك ببشر ٧-٩ تفاحات بعد تقشيرها وإزالة البذور منها، ثم يغذي الطفل بها إلى درجة الشبع ثلاث مرات في اليوم. وبعد ظهور التحسن بيومين تقلل كمية التفاح، ويضاف إليه مغلي الشوفان، وباستمرار تحسن الطفل ينقل إلى الغذاء الطبيعي.

٩- الثوم: يُعدُّ الثوم أفضل علاج للدسنتاريا، حيث يؤخذ فص ثوم كل ست ساعات على أن يكون الفص الأول على الريق، ويستمر هذا العلاج نحو ٩٠ يوماً.



١٠- عرقسوس: يستخدم مسحوق العرقسوس لعلاج الدسنتاريا، وذلك بأخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العرقسوس ومزجها مع نصف كوب ماء بارد ومزجها جيداً وشربها بمعدل كل ٦ ساعات، ويستمر الاستعمال لمدة ٨ أسابيع.

١١- الشاي: الشاي يعقل البطن، يشرب أربعة أكواب من الشاي يومياً، حيث يحتوي على مادة العفص القابض.

١٢- ثمار الزعرور: مغلي ثمار الزعرور اليابسة بواقع ٣٠ جراماً مع لتر من الماء يوقف الإسهال الشديد.







١٣- القرفة: يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة السيلانية ثم تغمر في كوب ماء مغلي وتترك مغطاة لمدة عشر دقائق، ثم تصفًى ويشرب الماء بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

١٤- البردقوش ولسان الحمل السناني: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من البردقوش مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لسان الحمل السناني وتوضعان في كوب، ثم يضاف لهما الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى بعد ذلك ويشرب بعد كل وجبة، وتعالج الدسنتاريا بعقاقير الفلاجيل وحقن الأمثين والسلفاجونيادين.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- أقراص الفم النشيط: يؤخذ ٤ أقراص مع ماء كل ساعة حتى ينتهي الإسهال، وهي تقوم بامتصاص السموم من القولون وتيار الدم.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي تساعد في تكوين البراز.

٣- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، لتعويض المعادن التي فقدت في الإسهال.

٤- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً لتعويض البوتاسيوم المفقود في البراز السائل.

٥- أسيدوفيلس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ماء نقي مرتين يومياً على معدة خاوية، وهي تقوم بتعويض البكتريا النافعة التي فقدت.

٦- الكالسيوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم لتعويض الكالسيوم الذي فقد من الجسم.

٧- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ٣ مرات يومياً، وهو يقوم بهضم وامتصاص المغذيات.

٨- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ومهمته حماية الغشاء المخاطي المبطن لجهاز القولون.

٩- الزنك: يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، يجب ألا تتعدّى الجرعة ١٠٠ مجم، وهو يساعد في إصلاح الأجهزة التالفة بالجهاز الهضمي وتحسين الاستجابة المناعية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١-اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر والمشروبات الخضراء، وكذلك الكثير من الماء، حيث إن فقدان السوائل المستمر نتيجة الإسهال قد يسبب جفاف وفقدان المعادن الضرورية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

٢- اشرب ٣ أكواب ماء أرز يومياً ولعمل ماء الأرز اغلِ نصف كوب أرز بني في ٣ أكواب ماء لمدة ٤٥ دقيقة، صفِّ الأرز واشرب الماء، ثم كُل الأرز، حيث إن الأرز يساعد في تكوين البراز وإمداد الجسم بفيتامين ب.

٣- امتنع عن تناول منتجات الألبان. وقلل من تناول الدهون والأطعمة المحتوية للجلوتين مثل الشعير والشوفان والقمح، وتجنب الكحول والكافئين والأطعمة الحرِّيفة.

٤- اترك حالات الإسهال البسيطة تأخذ دورها، فهي طريقة للجسم لكي يتخلص من السموم والبكتريا والأشياء الغريبة الأخرى، ولا تتناول أي عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة أربع وعشرين ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة.

٥- امتنع عن تناول اللحوم الحمراء لمدة ستة أسابيع على الأقل لمن عنده الدسنتاريا.

٦- في حالة حدوث أي من الحالات الآتية استشر مختص الرعاية الصحية، وهي: استمرار الإسهال أكثر من يومين، وجود دم في البراز، لون البراز أسود كالقار، ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة، وجود ألم شديد في البطن أو الشرج، الإصابة بالجفاف الذي يدل عليه جفاف الفم أو تثني الجلد أو توقف أو نقص البول.



الاكتئاب
Depression

الاكتئــاب هــو اعتلال عقلي خطير، يعــاني الشخص فيه مــدة طويلة من الحزن والمشاعــر السلبيــة الأخرى، كما تعنــي كلمة اكتئاب وضعاً نفسيــاً عاديا، ينطوي على الحــزن أو الأســى أو خيبــة الأمــل أو الوحــدة، التي يمر بها المــرء أحيانــاً. قد يشعر المكتئبــون بالخوف أو الإثــم أو العجز، وكثيراً ما يبكون ويفقــد العديد منهم اهتمامه بالعمــل والحياة الاجتماعية. وتنطوي حالات متعــددة من الاكتئاب أيضاً على الألم أو الإعيــاء أو فقدان الشهية أو أعراض جسدية أخــرى، ويحاول بعض المرضى المكتئبين إلحــاق الأذى بأنفسهم، أو حتى الانتحار. وقد تحدث مدة الاكتئاب بمعزل عن غيرها أو تتعاقــب مع مدة من المس أو الهوس وحالات مــن الفرح المفرط والنشاط الزائد في اعتلال يسمى الذهان الاكتئابي المسيّ.

لا يفهم الأطباء النفسيون أسباب الاكتئاب تمام الفهم، ولكنهم يطرحون نظريات متعــددة؛ إذ يعتقد بعضهم أن الاكتئاب يتبع فقدان قريب أو صديق أو وظيفة أو هدف غــال. كمــا يرى الكثير أن التجارب التي تحدث أثنــاء الطفولة الأولى، قد تجعل بعض الناس معرضين بصفة خاصة للاكتئاب في المراحل الآتية من حياتهم.

وطبقاً لنظرية أخرى، فإن اضطرابات في كيمياء الدماغ، تحدث أثناء الاكتئاب؛ لأن خلايا الدماغ متصلة مع بعضها، فتطلق موادّ كيميائيةً تسمى المرسلات العصبية، ويــرى بعض الخبراء أن مرســلات عصبية معينة تعاني من قصــور في نشاطها أثناء الاكتئــاب، وتصبح مفرطــة النشاط، أثناء نوبــات المس. وقد تُعزا هــذه التغيرات في كيمياء الدماغ إلى اضطرابات في التوازنات الداخلية للجسم.

ربمـا يكون النوع الأكثر انتشاراً هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب، تعرف بالاكتئـاب العقلـي Dysthymia، هذه الحالة تتضمن أعراضـ اكتئاب طويلة المدى. لقـد أظهر أحد الباحثين أن هـذا النوع من الاكتئاب ينتج عن عـادات تفكير سلبية غير واعية. الاكتئاب المزدوج هو نوع مختلف من الاكتئاب العقلي يكون فيه الشخص المصـاب باكتئاب مزمن منخفضـ الشده، يشعر على مدة متقطعـة بنوبات اكتئاب شديـدة، ثم يعود إلى حالته الطبيعية من حالة الاكتئاب البسيطة. نلاحظ أنَّ كثيراً مـن الناس يكونون أكـثر اكتئاباً في الشتاء، حيث يكون اليـوم أقصر وأكثر إظلاماً. هـذا النـوع من المرض يعـرف بمرض الاضطـراب الوجداني أو العاطفـي الموسمي Seasonal Affective Disorder. وقـد لوحظ أن النسـاء هُنَّ أكثر عرضة لهذا النوع مـن المرض أكثر من الرجـال. والأشخاص الذين يصابون بهـذا النوع من الاكتئاب يفقدون طاقتهم، ويصابون بنوبات قلق، ويزيد وزنهم أثناء مدة الشتاء نتيجة انفتاح شهيتهـم للأطعمة غير المناسبـة. وينامون كثيراً وتنقص لديهـم الرغبة الجنسية. وكثـير من المكتئبين يكتئبون حول إجازات ديسمبر، ويكون الانتحار في أعلى معدلاته في هذا الوقت من السنة.

تقـول الإحصائيـات الأمريكيـة: إن نحو ١١ مليـون أمريكي يصيبهـم الاكتئاب سنويـاً، ويقـول البحـاث: إن العـدد في تصاعـد مستمر. ويقولـون: إن عـدد النساء المصابـات بالاكتئـاب هُنَّ ضِعف الرجال. يقال: إن الطعـام هو الذي يؤثر على سلوك المـخ إلى درجـة بعيـدة، فالناس يعتقـدون أن الغذاء غـير المناسب خاصـة الوجبات السريعـة والطعام السقط بشكل ثابت هو سبب الاكتئـاب. يقال: إن معدل كيميائيات المعروفة بالنواقل العصبية التي تنظم سلوكنا، يتحكم فيها ما نأكل. والنواقل العصبية مرتبطـة إلى حد بعيد بالمزاج. النواقـل العصبية الأكثر ارتباطاً بالمزاج هي دوبامين، وسيروتينـين ونور إيبينفرين. فعندما يفرز المخ السيروتينين يقل التوتر. وعندما ينتج المـخ دوبامين أونورإيبينيفرين نميل للتفكير والعمل بسرعة، ونصبح أكثر يقظة بشكل عام. علـى المستـوى الكيميائي العصبـي والفسيولوجي تعد الناقـلات العصبية مهمة جـداً. هذه المـواد تقوم بحمل النبضات بـين الخلايا العصبية. إن المـادة التي تصنع الناقل العصبي المشهور السيروتينـين هي الحمض الأميني تريبوتوفان Tryptophan. إن تنـاول التربتوفان يزيد كمية السيروتينين المصنع في المخ. إن تناول الكربوهيدرات

المركبـة ترفع مستوى التربتوفان في المخ، ومن ثم تزيد كمية السيرتونين الذي يعرف بتأثيره المهدئ. ومن ناحية أخرى فالغذاء الغني بالبروتين يزيد إنتاج الدوبامين والنور إبيبرين اللذين يقويان الانتباه واليقظة.

علاج الاكتئاب:

ينقسم علاج الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة، وهي:

مجموعـة من العقاقـير المختلفة توصف عادة لعلاج الاكتئـاب، وذلك عن طريق تغيـير الاتزان في النواقـل العصبية في الجسم. ومن هذه العقاقـير Amitriptyline وَ Desipramine, Imipramine, Nortriptymine، وهـذه العقاقـير تتبـع مجموعة تعرف باسم ثلاثية الحلقات Tricyclic. وهناك عقاقير أخرى تتبع مجموعة كيميائية أخرى تعـرف باسم رباعيـة الحلقات Tetracyclic تعد أقل من العقاقـير الأولى في الأضرار الجانبيـة وتأثيرهـا أفضل، وهـي Maprtiline. كما أنَّ هناك نوعـاً آخر من العقاقير مـن مثبطات مونو أمينو أكسيـدز (Monoamino Oxidase)، هذه العقاقير تزيد كمية الناقـلات المحسنة للمـزاج في المخ عن طريق وقف عمل الإنزيم مونـو أمينو أكسيدز، الذي يحطم هذه الناقلات من أمثلة هذه العقاقير Isocandbox, Phenelzine, Tranyl Cypromine.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها:

١- عشبة القديس يوحنا St. John's Wort:

تعـرف هذه العشبـة بالهيوفاريقون وكذلـك بحشيشة القلب، وهـي نبات عشبي يصـل ارتفاعهـا إلى ٨٠سم، تحمل أزهـاراً صفراء في قمم الأغصـان. تعرف علمياً باسم Hypericum perforatum. الجزء المستخدم من النبات الأغصان المزهرة، التي تحتوي على زيت طيار (كاروفيلن) وهيبريسين وشبه الهيبريسين، وكذلك فلافونيات. يستخـدم النبات علـى نطاق واسـع كمضاد للاكتئـاب ومضاد للتشنـج، وينبه تدفق

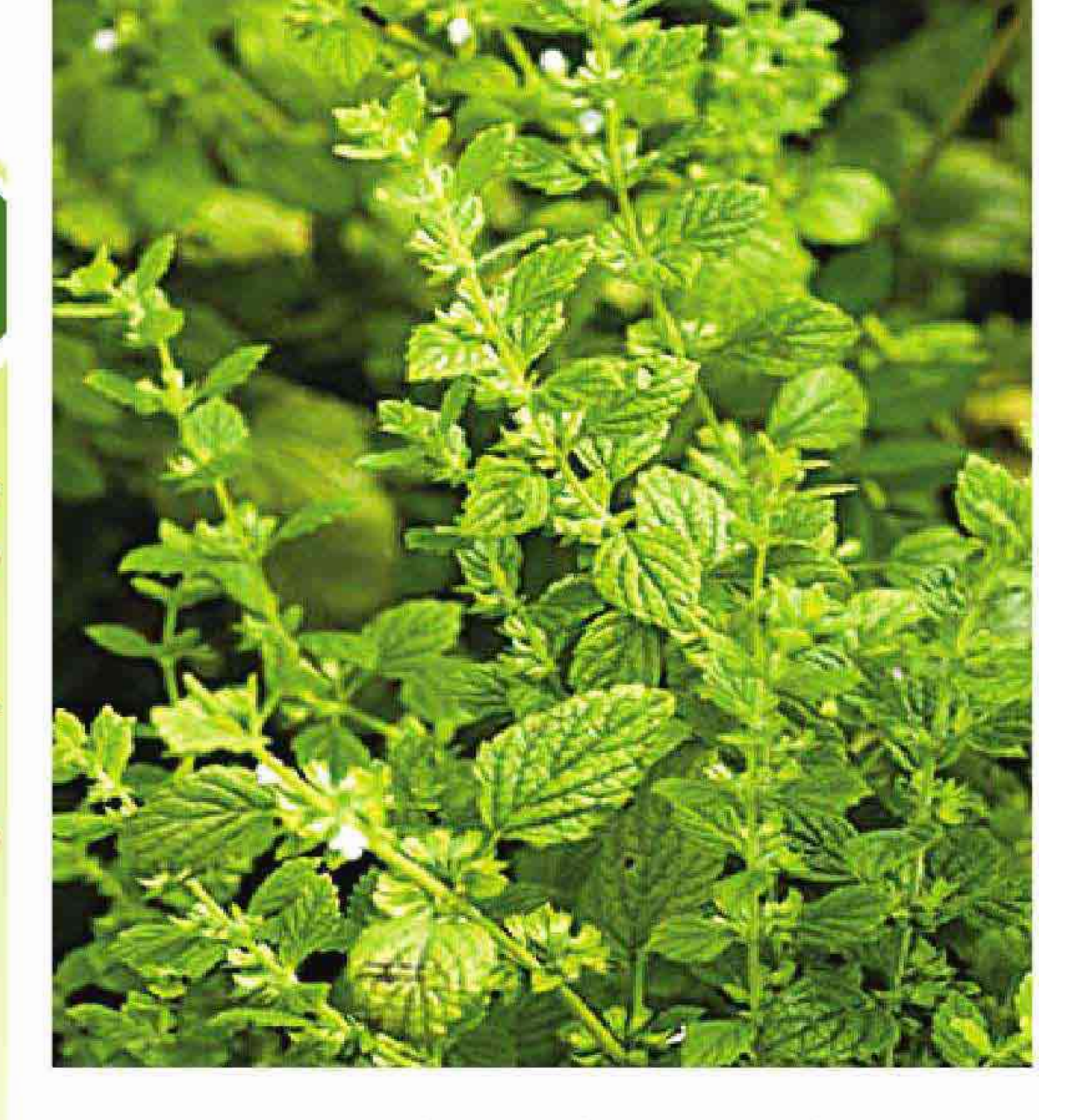
الصفـراء وقابض ويفرج الألم ومضاد للفيروسات، ويُعدُّ من أفضل العقاقير العشبية للاكتئـاب. يوجـد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محـال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين إلى ثلاث كبسولات في اليوم.

٢-الترنجان Lemon balm:

الترنجـان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر يحمل أزهاراً صغيرة. يعـرف هذا النبات باسم الحبـق الترنجاني وعلمياً باسـم Melissa officinalis، وهو مـن مجموعـة الريحان والنعنـاع والزعتر[1] والمرميـة. الجزء المستخـدم منه جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار (سيترال وأكسيد الكاريوفيلين، لينالول وستيرونيلال).



(1) الزعتر: لفظة عامية واسمه باللغة العربية الفصحى: السعتر أو الصعتر



كما يحتـوي على فلافونيـات وعلى تربينـات ثلاثية، وكذلك متعـددات الفينول وحموض العفص. كتب جون إفيلين أن الترنجان علاج للدماغ، يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئـاب. يستخدم الترنجـان كمضاد للتشنـج ومضاد للفيروسات وطـارد للديدان ومقـوٍّ للأعصاب، يُستخـدم كمرخٍّ للأعصاب والاكتئـاب والهيوجية، ويخفف الشعور بالعصبيـة والذعـر. يؤخذ مـلء ملعقة من المسحوق وتوضع على مـلء كوب ماء مغلي وتـترك لمـدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشـرب بمعدل ثلاث مرات في اليـوم. يوجد منه مستحضـر يباع في محال الأغذيـة الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

٣-النعناع Peppermint:



نبـات معمر ذو رائحة عطرية ساقه مربعـة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم يعرف علميـاً باسـم Mentha peperita الجـزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيـت طيار، يضم المنثـول والمنثون. كما يحتوي علـى فلافونيات (ليوتيولين، منتوسيد).

كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل كطارد للأرياح، ويفرج تشنجـات العضـلات، ويزيد التعرق، ينبهّ إدرار الصفـراء ومطهّر. بينت الأبحاث أن الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم ومضاد للفطور. يستخدم لعلاج حالات الاكتئاب. يوجـد مستحضر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية، يُؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- الجنسنج السيبري Siberian Ginseng:

نبــات معمر يصل ارتفاعــه إلى ٣ أمتار يحمل ٣-٧ وريقات مسننة على كل ساق. يعــرف علميــاً باســم Eleutherococcus senticosus. الجــزء المستخــدم مــن النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبايندات الفنيل، وكومارينات، وسكريات، ومتعــددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويدات وغليكانات. يستعمل الجنسنج السيبري كمقوٍ ومنبه ويحمي جهاز المناعة.



أثبتت الأبحاث أن جذور هذا النبات مضادة للكرب والاكتئاب. كما يعالج الإرهاق والضعــف الناتج عــن الإفراط في العمل والكــرب الطويل الأمد وكذلــك الأرق. يوجد مستحضر مقنن يبــاع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني يزيل التوتر عن طريق زيادة إفراز الأدرينالين، ويرفع مستوى الدوبامين الذي يتحكم في المزاج. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض جاما أمينوبيوتريك: له أثر مهدئ مثلما يفعل الديازيبام والمهدئات الأخرى. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً. يؤخذ مع ٢٠٠ مجم نياسين أميد لأفضل النتائج.

٣- الليثيوم: معدن نادر يستخدم في علاج الهوس الاكتئابي. يؤخذ كما يصف الطبيب، ولا يباع إلا بوصفة طبية.

٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تعمل على تصحيح نقص الفيتامينات والمعادن التي تصاحب الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- فيتامين ج + روتين: فيتامين ج يساعد في منع الاكتئاب ولتقوية الجهاز المناعي، بينما الروتين يحسن امتصاص فيتامين ج. يؤخذ فيتامين ج بمعدل ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً، مقسمة على ثلاث جرعات. أما الروتين فيؤخذ بمعدل ٢٠٠ – ٣٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول كربوهيدرات مركبة إن كنت عصبياً. ولزيادة اليقظة تناول وجبات بروتين تحتوي على أحماض دهنية أساسية. السلمون والسمك الأبيض تعد أحد الاختيارات الجيدة. استبعد منتجات القمح من طعامك، حيث وجد أن هناك صلة بين جلوتين القمح والاكتئاب.

٢- تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون وعدم تناول المقليات، وتجنب كل أنواع السكر والكافئين والأغذية المعلّبة.

٣- تأكد من سلامة الغدة الدرقية، لأنها تلعب دوراً في مرض الاكتئاب. اجر فحوصات خشية أن يكون السبب أو العامل المساعد في الاكتئاب هو الحساسية من الغذاء.



الالتهاب
Inflammation

الالتهاب هو رد فعل الجسم للمهيجات الكيميائية أو الفيزيائية أو لبعض العوامل مثل البكتريا. وهو الحالة الشاذة للأنسجة في بعض أجزاء الجسم، التي تكون متورمة ومحمرة وساخنة ومؤلمة. تتمدد الأوعية الدموية في الجزء المتأثر، وتتيح لمزيد من الدم التدفق في المنطقة. وقد تترك كريات الدم البيضاء الأوعية الدموية، وتدخل الأنسجة المحيطة في محاولة لتدمير البكتريا. ويسمي الأطباء تكدس البكتريا وكريات الدم البيضاء الصديد، وتسبب كمية الدم التي تزداد في الجزء المتأثر والأوعية الدموية المتمددة الورم والحمى، والشعور بالحمى. وتضغط الأوعية الدموية على الأعصاب الحسية وتسبب الألم.

علاج الالتهاب:

ينقسم علاج الالتهاب إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: يوجد بعض الأعشاب التي تعطي تأثيراً مناسباً ضد الالتهاب، وهي:

١- عنب الدب Bearberry:



عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، يحمل أوراقاً صغيرة جلدية الملمس دائمة الخضرة تحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرةً بيضاءَ وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس، تتحول فيما



بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. ولقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتطعامها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء: فيسمى القطلب، والمشمش البري، وشجر الدب، والتيقبان، وعسيران. أما من الناحية العلمية فتعرف باسم Uva versi. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار العنبية. تحتوي الأوراق على هيدروكينونات مائية، أهمها الأربوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيات. يستخدم مضاداً للجراثيم، ويقال: إن المفعول يكون أقوى في البول القلوي، ويعد أفضل المطهرات البولية. يستعمل مُغلّى أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة بنجاح. يوجد مستحضر مقنن من النبات يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:



سبق الحديث كثيراً عن هذا العشب في عدة أمراض سابقة، وهو من الأدوية العشبية الشهيرة على مستوى العالم. يستعمل لعلاج الالتهاب بشكل عام. يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- النفل البنفسجي Red clover:

سبـق الحديث عن النفل البنفسجـي في عدة أمراض سابقـة، وهو من النباتات الجيـدة لعلاج الالتهابات. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.





٤- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنباث. وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. يستخدم في التئام العظام والنسيج الضام.

يوجـد منه مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية. يؤخـذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٥- الخردل Mustard:



نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر، وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات. يحمل أزهاراً على هيئة عناقيد ذات لون مصفر، والثمار قرنية رفيعة ذات لون بني مصفر، وبذور كروية الشكل صغيرة الحجم بنية اللون. يعرف الخردل بالمستردة، ويوجد منه عدة أنواع، وأهم أنواعه الخردل الأسود الذي يعرف علمياً باسم Brasica nigra. الجزء المستخدم منه: البذور والأوراق.



تحتوي بذور الخردل على جلوكوزيدات ثيوسيانية، وأهم مركب هو السنجرين Sinigrin.

يستخدم الخردل على نطاق واسع كدهون لعلاج التهاب العضلات ويستخدم على هيئة لبخة، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق البذور وتخلط مع ماء دافئ لتشكيل عجينة رخوة، ثم توضع كلبخة على مكان الألم لمدة ربع ساعة، ويمكن أن تفرش العجينة على قطعة شاش ويوضع على مكان الألم أيضاً. وخاصة لالتهابات الحنجرة فوق الرقبة.





ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ج: يقلل من الالتهاب، يؤخذ بمقدار ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

٢- أنزيمات محللة للبروتينات: وهي تساعد في السيطرة على الالتهاب. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. وتؤخذ قبل النوم ولمدة شهر.

٣- سوبراكسيد ديسميوتاز: يزيل الشقوق الحرة، ويقلل من العدوى والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الزنك: معدن يساعد في السيطرة على الالتهاب ويعزز الالتئام. من الأفضل استخدام أقراص جلوكونات الزنك. يؤخذ بجرعة قدرها ٥٠مجم يومياً، ويجب عدم زيادتها.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تجنب السكر ومنتجات الدقيق الأبيض والمأكولات السريعة والكولا والشيكولاتة.

٢- تناول نصف ثمرة أناناس يومياً، فهو أفضل علاج للالتهابات والتورم.

٣- تناول غذاءً يتكون من ٧٥٪ منه من الطعام غير المطهو، وتناول الكثير من العصائر الطازجة.



الالتهاب الرئوي
Pneumonia

الالتهــاب الرئوي مرضــ خطير يصيب إحدى الرئتــين أو كلتيهما. يحدث نتيجة عدوى بالفيروسات والبكتريــا والفطريات والحييوانيات البدئية (Protozaa) والفطور المصوريــة (Mycoplasma) أو أي جراثيــم أخــرى، وتكــون العدوى نتيجــة لاستنشاق رذاذ نتيجــة لسعال أو عطس المصاب. وهنــاك حالات قليلة وربما نادرة تحدث نتيجة حساسية أو من جراء استنشاق موادٍّ كيميائيةٍ مهيجةٍ.

كان مرضـ الالتهاب الرئـوي يقتل نحو ثلث ضحاياه، قبل تطـور المضادات الحيوية في فـترة الأربعينيــات مــن القرن العشريــن. أما اليوم فمــع توفر العلاج الطبــي السليم واللقاحــات فإن أكثر من ٩٥٪ من المرضى يحصلون على الشفاء منه بإذن الله. وبالرغم مــن ذلك فما زال الالتهاب الرئوي في مقدمــة الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في كثير من البلدان. وتعد الإصابة بمرض الالتهاب الرئوي بالنسبة لمن يعانون أمراضاً خطيرة أخرى مثــل حالات انتفاخ الحويصلات الهوائية وأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة وأمراض الــدورة الدموية والسكــر والعدوى بفيروس نقصــ المناعة Hiv والتشنجــات أو السكتات المخية وتسرب السوائل إلى الرئة أثناء التخدير والفشل الكلوي وأنيمياء الخلايا المنجلية، وإدمان الخمور والتدخين، ووجود مواد غريبةٍ في الممرات الهوائية، والأطفال وكبار السن، حيث تكون درجة تعرضهم لمخاطر الالتهاب الرئوي أكبر من المعدل العادي.

مسببات الالتهاب الرئوي:

أسباب الالتهاب الرئوي كثيرة، ولكن أهم الأسباب هي:

١- البكتريا، وأهمها المكورة الرئوية Streptococcus Pneumonia التي تعرف أيضاً باسم العنقوديات، ونوع آخر من البكتريا يسمى الميكوبلازما الرئوية Mycoplasm Pneumonia يسبب نوعاً شائعاً آخر من الالتهاب الرئوي يحدث عادة بين الأطفال والشباب البالغين.

٢- فيروسات الانفلونزا ذاتها، وعدوى الجهاز التنفسي الأخرى.

٣- الفطريات ويحدث بصورة أقل شيوعاً من النوع البكتيري أو الفيروسي.

تسكن البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات المسببة للالتهاب الرئوي في أكياس الهواء الصغيرة الموجودة في الرئة؛ حيث يقوم الدم بعملية استبدال ثاني أكسيد الكربون بالأكسجين، وهناك تتكاثر البكتريا والفيروسات والفطور سريعاً، وسرعان ما تمتلئ هذه الأكياس بسوائل وبكرات الدم البيضاء التي ينتجها الجسم لمحاربة العدوى على هيئة صديد ومخاط.

الأعراض:

تختلف أعراض الالتهاب الرئوي باختلاف نوع البكتريا أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض. وباختلاف الحالة الصحية العامة للمريض قبل إصابته بالمرض، وتنقسم الأعراض إلى ما يأتي:

١- الأعراض الناتجة عن العدوى بالبكتريا: تكون الأعراض في هذا النوع أكثر حدة وخطورة، حيث إنه يصيب المريض فجأة، وتشمل أعراضه حدوث رعشة وقشعريرة وارتفاع درجة الحرارة، وفي البداية يكون السعال جافاً، وبعد ذلك ينتج بصاق يأخذ لون الصدأ، ويصبح التنفس سريعاً وأكثر صعوبة. كما يحدث في الغالب ألم في الصدر تزيد حدته مع الشهيق وآلام في البطن وإرهاق.

٢- الالتهاب الرئوي الفيروسي: يختلف هذا النوع كثيراً في مراحله وحدته، فقد يظهر فجأة أو تدريجياً، وقد تكون أعراضه بسيطة أو خطيرة، أو تتراوح بين هذا وذاك، ويعد أقل خطورة من الالتهاب الرئوي البكتيري، إلا أنه إذا لم يعالج تماماً فمن الممكن أن تحدث عدوى بكتيرية إضافية.

٣- الالتهـاب الرئـوي الذي تسببه الفطريات: فهو يحدث بصـورة أقل شيوعاً من النوعـين السابقين، وغالباً ما يصحبه ضعف أو تثبيط في جهاز المناعة، وعادة ما يصيب هذا النوع الأشخاص الذين سبق وأن تعرضوا للعدوى بفيروس نقص المناعة أو مرض الأيدز، أو بعض الأنواع من السرطان أو الذين يتناولون الأدوية المثبطة لجهاز المناعة بعد عمليات نقل الأعضاء.

تشخيص مرض الالتهاب الرئوي:

عـن طريق السماعة يستطيـع الطبيب سماع أصوات مميـزة آتية من الرئة تدل علـى وجود المرض. ويمكن لأشعـة إكس السينية والاختبـارات المعملية أن تؤكد صحة التشخيصـ. أما تحديد الميكروب أو الفيروسـ أو الفطريات المسببة للمرض فإنه يتم عـن طريق أخـذ عينة من بصـاق المصاب وفحصـه تحت المجهر. كمـا يمكن تزريع البصـاق في المختبر من أجل تنمية الكائن العضوي داخل المعمل بحيث يمكن التعرف عليه وإعطاء العلاج المناسب.

علاج الالتهاب الرئوي:

يعالج الالتهـاب الرئوي بالمضادات الحيوية والأدوية العشبية والمكملات الغذائية الصحية.

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

لقد حقق البنسلين نتائج جيدة فيما يتعلق بالحالات الناتجة من بكتريا المكورات الرئوية، لكن وجد أن المضادات الحيوية الأخرى أعطت نتائج أفضل في حالات أخرى مـن التهاب الرئـة البكتيري. وتعطي لقاحـات الإنفلونزا الجسم وقايـة من الالتهاب الرئوي الذي تسببه فيروسات الإنفلونزا. كما أنَّ هناك لقاحاً للالتهاب الرئوي يحمي الجسم من الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية. ومن أهم المضادات الحيوية المستعملة لعلاج الالتهاب الرئوي ما يأتي:

١- بكتيريا ستربتوكوكس: العلاج هو المضادات الآتية: البنسلين Penicilin, Ampicilin و Augmentin, Erythromycin.

٢- هيموفيللس أنفلونزا تستخدم المضادات الحيوية Augmentin وَ Septra، loxin.

٣- ميكوبلازما نيمونيا علاجه Zithromax, Erythromicin.

٤- ليجيونير علاجه Erythromycin.

٥- الفطريات علاجها Penciilin, Amphotericin.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب لها دور كمضادة للبكتريا والفيروسات والفطريات ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يعـد الثوم دواءً عشبيـاً مثالياً ومعروفـاً برائحته وطعمه الحريـف، وهو مأمون تماماً للاستخدام الآدمي. الجزء المستخدم من الثوم فصوصه التي توجد تحت سطح الأرض، تحتوي هذه الفصوص على زيت طيار (أليين، اليناز، اليسين)، كما تحتوي علـى سكوردنينات وسيلنيـوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمـل كمضاد حيوي جيد ضـد البكتريا، ومخفض لضغط الدم والسكـر وطارد للبلغم ويقلل تجلط الدم وطارد جيـد للدود. ويزيـد التعرّق، يستخدم بمعدل فصين بعـد كل وجبة، أو يمكن استعمال أي من المستحضرات المقننة العديدة التي تباع في الصيدليات والمحال الغذائية وذلك لعلاج مرض الالتهاب الرئوي.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

تعـد حشيشة القنفذ أحد أهم الأدوية العشبية في العالم، ويوجد منها عدة أنواع، والجـزء المستخدم من هـذه العشبة الأزهـار والجذور، التي تحتوي علـى الكاميدات (أيزوبيتيلاميـدات) واسـترات حمض الكافييك ومتعـددات السكريدات وزيت طيار وبيتائين. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيـادة مقاومة الجسم للعـدوى الجرثومية والفيروسية، وذلـك عن طريق تنبيه جهـاز المناعـة. كمـا أن حشيشة القنفـذ مضاد حيوي جيـد. كما أنها تزيـل التسمم ومضـادة للالتهاب ولائمة للجروح، كما وجـد أنها مضاد جيد للفطريات التي تصيب

الرئـة. لعـلاج الالتهـاب الرئوي يؤخذ ملء ملعقـة صغيرة على ملء كـوب ماء مُغلًى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى عند النوم.

٣- الزنجبيل Ginger:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية في العالم. الجزء المستخدم من النبات الجذمور الذي يحتوي على زيت طيار (زنبجبرين) واليوريسين وجنجيرول وشوغولات. يستخدم الزنجبيل على نطاق واسع، فقد حظي بقداسة في آسية منذ أقدم الأزمنة. يعمل كمضاد جيد للقيء وطارد للرياح ومنبه لدوران الدم، ويثبط السعال ومضاد للالتهابات ومطهر وقاتل للجراثيم، ولذلك يستخدم كعلاج في مرض الالتهاب الرئوي البكتيري. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلًى، وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- عشبة الندي Sundew:

وتسمى النديان وورد الشمس والنيدمان، وتعرف علمياً باسم Drosera rotundifolia الجزء المستخدم كل الأجزاء عدا الجذور. تحتوي الأجزاء النباتية على كينونات النفتا وبلومباجين وأنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. تستخدم عشبة الندي على نطاق واسع لعلاج حالات الصدر التشنجية مثل الالتهاب الرئوي والشاهوق والربو القصبي. وقد نصح الدستور الألماني بتناول ملعقتين صغيرتين من خلاصة النبات لعلاج الالتهاب الرئوي.



٥- صريمة الجدي Honeysuckle:

يسمى سلطان الجبل، وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، وهو دائم الخضرة، الجزء المستعمل منه الأزهار والأوراق واللحاء (القشور). تحتوي زيتاً طياراً وحمض العفص وحمض الساليسيليك.

تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر لعلاج الالتهاب الرئوي ومشكلات الكبد وحصى الكلى وتخفيف آلام النقرس، وضد التشنج والربو، ويجب عدم استخدام ثمار النبات العنبية الشكل حيث إنها سامة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من اللحاء وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

أهـم المكمـلات الغذائيـة هي الآتـي، والجرعة المقصـودة لكل مكمل هـي للكبار، وبالنسبـة للأطفال بين سنـي الثانية عشرة والسابعة عشرة؛ فتقلـل الجرعة إلى ثلاثة أربـاع جرعة الكبار، وبالنسبـة للأطفال بين السادسة والثانيـة عشرة فيستعمل نصف الجرعـة المخصصة للبالغين. أمـا الأطفال دون سن السادسـة فيستخدم ربع الجرعة الموصى بها.

١- بيتاتـين: وهو مكون من بيتاكاروتـين وكاروتينويدات أخرى، وهو يحمي الرئة من التلف الذي تسببه الشقوق الحرة. يستخدم بمعدل ١٥٠٠ وحدة دولية يومياً.



٢- الفضة الغروية: وهي تقلل الالتهاب، وتنشط الالتئام في أنسجة الرئة المصابة، تؤخذ حسب التعليمات من قبل المختص.

٣- فيتامين أ: نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى زيادة القابلية للعدوى، التي يمكن بدورها أن تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي؛ لذا فهو ضروري للمحافظة على سلامة البطانة الداخلية للممرات التنفسية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة يومياً.

٤- ميلاتونين: يساعد على النوم، وهو هورمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، التي تتحكم في دورة النوم واليقظة. يؤخذ بمعدل ما بين ١,٥ - ٥ مجم يؤخذ قبل النوم بساعتين.

٥- Clear lung:

وهـو من إنتـاج Natural Alternative وهو مركب مـن أعشاب تساعد في علاج صعوبة التنفس وضيق الصـدر وأزيز الصدر، نتيجة احتقان الشعب الهوائية. يستعمل حسب التعليمات الموضحة على المستحضر.

٦- الأسيدوفيلس: يؤخذ الأسيدوفيلس إذا كان المريض يتناول مضادات حيوية، ويجـب عـدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخـدم فيه المضاد. الجرعة كبسولة ٣ مرات.

تعليمات خاصة يجب اتباعها من قبل المصاب بالالتهاب الرئوي:

١- أكـثر من تناول الخَضْـراوات والفواكـه الطازجة، واشرب كميـات وفيرة من العصير الطازج؛ نظراً لأن العصير يخفف إفرازات الرئة.

٢- تناول مشروب الخضراوات في وجباتك وإذا تعذر ذلك فتناول الكلوروفيل وهو يوجد على هيئة أقراص يمكن شراؤه من محالّ الأغذية الصحية.

٣- تجنّـب السكر ومنتجات الألبـان ومنتجات الدقيق الأبيض والقهوة والسوائل المُغلّية، عدا تلك التي تحتوي على أعشاب.

٤- استخدم رذاذاً بارداً من مرطب أو مبخر لتسهيل عملية التنفس.

٥- حاول أن تستعمل المنديل عندما تكح «تسعل» أو تعطس، وحاول أن ترمي المناديل المحتوية على البصاق بعيدة عن الناس خشية العدوى.

٦- تنـاول البروتـين كمكمل غذائـي من المصـادر النباتية مثل مركـب الأحماض الأمينية.

٧- ضع وسادة دافئة أو زجاجة ماء دافئ على صدرك لتخفيف الألم.





الإمساك
Constipation

هــو التغوّط في أوقات متباعدة وبشكل غــير منتظم، ويكون خروج الكتل البرازية مزعجاً وضعياً. ولا يتغوّط الإنسان إلا مرة كل عدة أيام.

الإمســاك بنوعــه المعتــاد هو الحالــة التي تكون فيهــا الفضــلات في الأمعاء من الصلابــة بحيــث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء. وبالطبع يترتــب على ذلك شعور بعدم الراحة أو أعراض غير مريحة.

وينشــأ الإمساك من مجرد قصور في القولون عــن تأدية وظيفته، من حيث عدد مــرات التفريــغ، التي قد ينتظرهــا الشخص، ويعتقــد العديد من النـاس خطأ أنهم مصابــون بالإمساك، لمجرد أنهم لا يفرغون أمعاءهــم يومياً. ولكن من الطبيعي جداً أن يتم تفريغ الأمعاء بمعدل ٣ مرات في اليوم أو مرة واحدة فقط كل ٣ أو ٤ أيام.

يوجد نوعان من الإمساك:

الإمســاك الضعيــف Atonic constipation، ويحــدث هــذا النــوع عندمــا تكون عضلات القولون ضعيفة، وتعوزها القوة.

والنــوع الثاني: هو الإمســاك التشنجــي Spastic constipation، ويعرف في بعض الأحيان «بمرض الأمعاء المتهيجة»، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام عملية التبرز.

ويحــدث الإمساك الضعيــف وهو أكثر شيوعاً مــن النوع التشنجــي عندما يخلو النظام الغذائي من الكميات الكافية من الألياف والسوائل وقلة الألياف الجسمي، أما الإمساك التشنجي فيحدث بسبب التعرض للضغوط النفسية والاضطرابات العصبية والإفراط في التدخين وتناول الأطعمة المهيجة وانسداد القولون.

ما هي أعراض الإمساك؟

مـن أهـم أعراض الإمسـاك: الصـداع، والألم البطني، والإحساس بانتفاخ في البطـن، اللسـان المغطى بمادة كريهـة الرائحة، سوء رائحة الجسـم ورائحة النفس، الاكتئـاب، التهـاب نتـوءات الأمعاء، الإجهـاد، الغـازات، البواسير، الفتـق، السموم ومولدات الحساسية، سوء الهضم، الأرق، متلازمة سوء الامتصاص، دوالي الأوردة.

مـن المهـم أن تتحرك الأمعـاء الغليظـة بنظام يومـي، فالقولـون يحوي مخزن المخلفات التي يجب أن يتم التخلص منها أثناء ١٨ - ٢٤ ساعة. السموم الضارة تتكون بعد هـذه المدة. السموم ومولـدات الحساسية والأجسام المضادة مـن بكتريا الأمعاء الغليظـة وجزئيـات الطعام غـير المهضومة قد تلعـب دوراً في حدوث مرض السكر، والالتهاب السحائي، وهن العضـلات، وأمراض الغدة الدرقية، والكانديدا، والغازات والانتفاخ المزمن، والصداع النصفي وتقرحات الأمعاء الغليظة.

ما هي مسببات الإمساك؟

يصـاب الإنسان بالإمسـاك بسبب كسل الأمعـاء الدقيقة والغليظـة وعدم قيام عضلاتهـا بدفـع المواد التي بداخلهـا إلى الأمام بالشكل المطلـوب؛ فتمكث فيها فترة أطـول مما يجعلها تفقد كثـيراً من مائها والسوائل في الطعـام، مشكلات العضلات، تقدم العمر، وأمراض الأمعاء، الأمراض العصبية، سوء التغذية، خاصة تناول أطعمة مملحة كثيرة، ونقص الألياف.

قد ينشـأ الإمساك نتيجة أعراض جانبية لمكملات الحديد، وبعض العقاقير مثل مسكنـات الألم، ومضـادات الاكتئاب، ارتفاع معدل الكالسيـوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية. المصابون بالسكر أو الفشـل الكلوي معرضون للإصابة بالإمساك، الجفاف في كبار السن. استخدام الملينات بصفة مستمرة قد تتلف الخلايا العصبية في جدران القولـون وعندما يحـدث ذلك فإن الإمسـاك لا مفر منه. كما أن شـرخ فتحة الشرج تسبـب الإمساك، وجود جلطة في البواسير. أو وجـود عدوى في فتحة الشرج قد يؤدي إلى انقباض ناتج عن ألم على درجة من القوة تعوق إخراج البراز.

علاج الإمساك بالأعشاب والمكملات الغذائية وغيرها:

توجد عدة أعشاب تستخدم لعلاج الإمساك، وهي:

ثمار السنامكي Senna fruits:

يؤخذ من ٦ - ١٢ ثمرة وتوضع في نصف كوب ماء بارد، وتترك لتنقع لمدة ٢٤ ساعة، ثم يشربها المريض قبل النوم.



التين المجفف Dry Fig:

يؤخذ ما بين حبتين إلى ٤ حبات من التين المجفف، وتوضع في ربع كوب من الماء البارد في المساء، وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمار، ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الفطور.



بذور الحلبة Fenugreek:

يؤخـذ مقدار ملعقة صغـيرة من مسحوق بذور الحلبة، وتضـاف إلى نصف لتر من الماء، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم يترك دقيقة واحدة بعد الغليان، ثم يبرد ويصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة كبير كل ساعتين.



بذور الكتان Linseeds:

يؤخـذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الكتان، وتمزج مع نصف كوب ماء دافئ، ثم يشرب المزيج دفعة واحدة.



قشور نبات الكسكارة (القشرة المقدسة) Cascara bark:

يؤخـذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق قشور سوق نبات الكسكارة، وتوضع في ملء كوبين من المـاء البارد، وتترك لتنقع لمـدة ١٢ ساعة ويشرب منـه فنجان في الصباح وآخر في المساء.

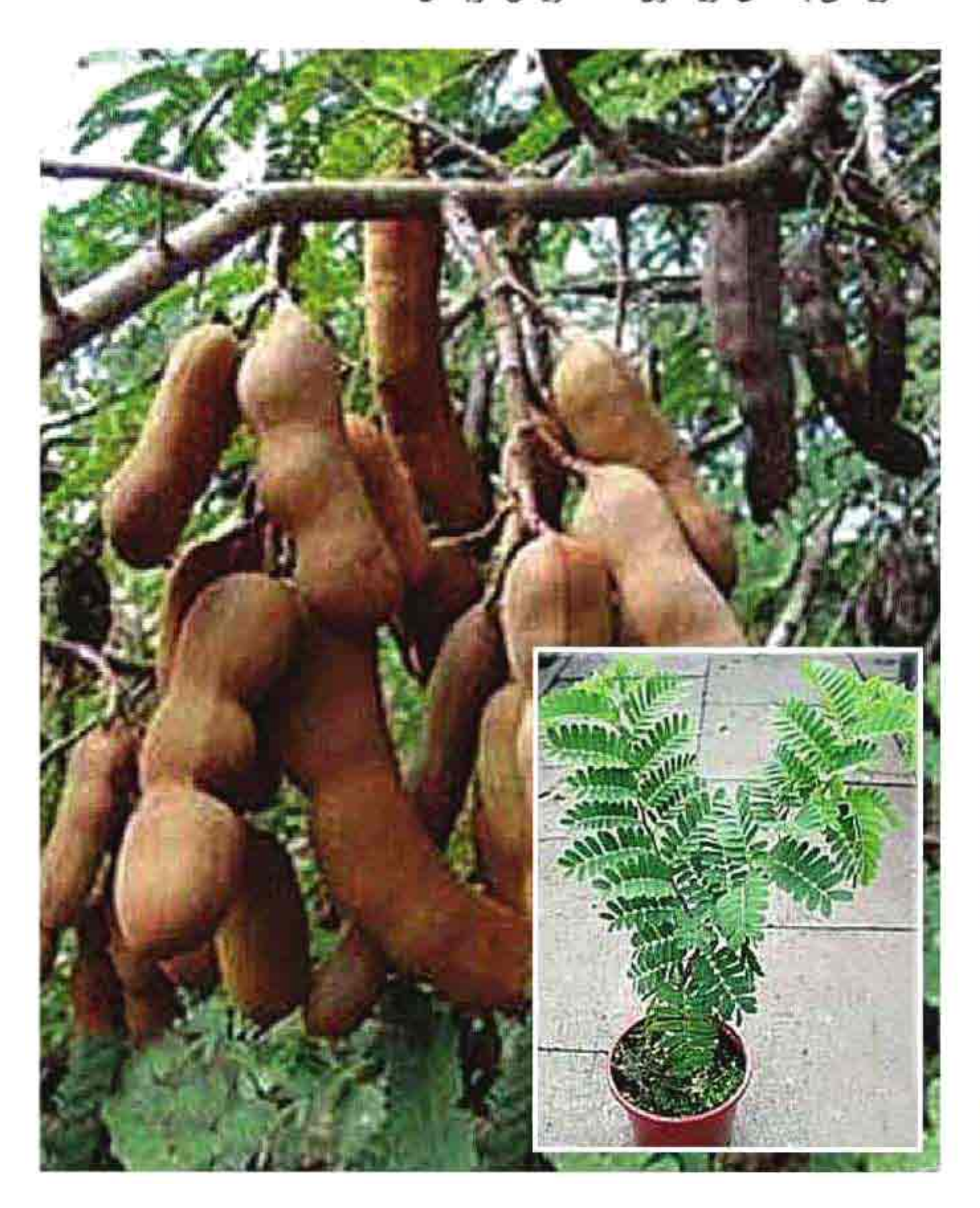


التفاح المشوي Roasled Apple:

يُؤخذ تفاحتان وتشويان على النار، ثم تبرَّد وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

التمر الهندي Tamarindus:

يؤخذ أوقيتان من التمر الهندي، وتغليان في لتر ماء في إناء من الفخار، ثم يصفَّى الماء ويحلى بالعسل، ويتناول منه المريض كوباً كل ساعة.



الشمام Water melo:

يؤكل الشمام التام النضج بكثرة؛ حيث يعالج الإمساك ويعمل على الوقاية منه.

عصارة أوراق الصبر Aloe - Juce:

يؤخذ نصف كوب من عصير أوراق نبات الصبر الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.



نبات أبو كعيب (Milk Thistle):

يقوم هذا النبات بمساعدة عمل الكبد ويحسّن إفراز العصارة الصفراوية لتليين البراز، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق شوك اللبن وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لتنقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفّى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.



جذمور الراوند Rhubarb:

يعـد جذمـور الراوند من الملينات الجيـدة، حيث يؤخذ ملء ملعقـة من مسحوق جذمـور الراونـد، وتوضع على ملء كـوب ماء مُغلًى، وتترك لتنقع لمـدة ١٥ دقيقة، ثم يصفًّى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.





أوراق المتة Mate:

يؤخـذ ملء ملعقة مـن مجروش أوراق المتـة، وتوضع على ملء كـوب ماء مُغلَّى، وتـترك لتنقع لمدة عشـر دقائق، ثم تصفَّى وتشرب بمعدل كـوب في الصباح وآخر في المساء.

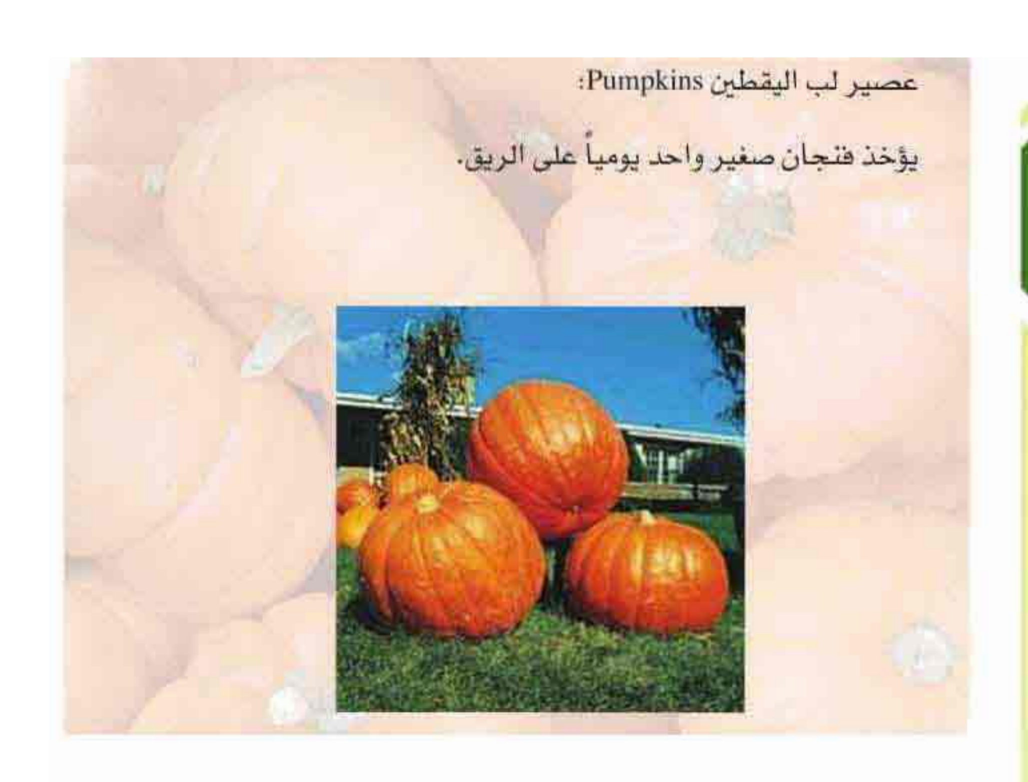




بذور قطونا Psyllium:

يؤخـذ مقـدار ملعقـة طعـام مـن مسحوق بـذور قطونا، وتوضـع على ملء كوب ماء بارد، ويمزج جيداً ويشرب عند الذهاب إلى النـوم، ثم يُشَرب بعده كوب من الماء البارد.





عصير لب اليقطين Pumpkins:

يؤخذ فنجان صغير واحد يومياً على الريق.

البرقوق Prunus domestica:

يؤخــذ خمســ حبات من البرقوق الجــاف، وينقع في ملء كوب مــاء بارد لمدة ١٢ ساعــة، ثم يشرب مــاؤه وتؤكل الثمار على الريق قبل الإفطــار. وتعد هذه الوصفة من الوصفات الجيدة المضادة للإمساك.





المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية ذات تأثير مهم في مكافحة الإمساك:

الثوم Garlic:

يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم مع الطعام، حيث يقضي على البكتريا الضارة في القولون.

اسيدوفيلس:

يؤخذ ملعقة صغيرة من الأسيدوفيلس يومياً على معدة خالية؛ حيث يحافظ على بقاء البكتريا الصديقة حية في القولون (لاكتوباسيليس اسيدوفيلس نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض)؛ التي تساعد على هضم البروتينات الأسيدوفيلس = لاكتوباسيلس اسيدوفيلس هو نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحببة للأحماض)؛ النافعة الصديقة التي تساعد على هضم البروتينات، وهي عملية ينتج في أثنائها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة. وله أيضاً خصائص مضادة للفطريات، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويساعد على الهضم، وينشط امتصاص العناصر الغذائية.

وجدير بالذكر أن البكتريا الطبيعية التي تعيش في القولون السليم يجب أن تتكون من ٨٥٪ على الأقل من اللاكتوباسيلس، ١٥٪ من بكتريا القولون، ولكن العكس هو الذي يحدث في الوقت الحاضر؛ مما يؤدي إلى تراكم الغازات والتطبل والأرياح والتسمم المعوي والجسماني العام والإمساك ونقص امتصاص العناصر الغذائية.

حمض الفوليك:

نقص هذا الحمض يسبب الإمساك يؤخذ ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

بكتين التفاح:

يؤخذ ٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو مصدر للألياف التي تساعد في علاج الإمساك.

ما هي التوصيات التي يجب اتباعها للوقاية من الإمساك؟

١- يجـب تناول أغذية غنية بالألياف مثل الفواكـه الطازجة الخضرة النيئة ذات الأوراق الخَضْراواتـاء والرز البني يومياً. كما يجب تنـاول نبات الهليون يومياً والفول وبراعم الكرنب والقرنبيط والجزر والثوم والحمص والبطاطس الحلوة والحبوب الكاملة.

٢- اشرب المزيد من الماء وبالأخص عند تناولك الألياف. اشرب على الأقل ما بين ٥ إلى ٨ أكواب يومياً، سواء كنت ظمآناً أم لا.

٣- تناول أطعمة غنية بالبكتين مثل التفاح والجزر والبنجر والموز والكرنب والبسلة والفواكه الحمضية والبامية.

٤- ابتعد عن الدهون، ولا تتناول أغذية مقلية.

٥- تجنب منتجات الألبان والدهون التي تنبه إفرازات الغشاء المخاطي.

٦- ابتعد عن الدقيق الأبيض واللحوم والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة والملح والقهوة والسكر والكحول؛ حيث إن هذه الأغذية صعبة الهضم.

٧- تناول عصير الشعير أو عشب القمح، فهي تحتوي على الكلورفيل.

٨- قـم ببعض التدريبات الرياضية، لكي تزيد مـن حركة المخلفات أثناء الأمعاء. المشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً عادة يزيل الإمساك.

٩- الذهـاب إلى الحمام في المواعيد نفسها كل يوم، حتى لو لم يكن لديك رغبة في التبرز واسترخ، حيث إن التوتر يزيد من انقباض العضلات.

١٠- حافظ على الأمعاء الغليظة نظيفة باستخدام تنظيف الأمعاء الغليظة بالحقنة الشرجيـة، والطريقـة أن يملأ كيس الحقنة الشرجية (تبـاع في الصيدليات) بالمـاء الدافـئ نحو لـتر ونصف ماء، والطريقـة أن يجلس الشخص في وضع السجـود، ثم تدهن أنبـوب الحقنة بزيت، ثم ادخل الأنبـوب في فتحة الشرج،

وليكـن كيـس الحقنة مرتفعـاً، ويفرغ الماء مـن كيس الحقنة كامـلاً؛ ثم يقوم المريضـ إلى الحمام ويفرغ محتويات الحقنة مـع المخلفات، وبذلك تم تنظيف القولون تماماً، ويمكن للشخص تكرار الحقنة يومياً.

١١- تدليـك البطن: يفيد تدليـك البطن تدليكاً دائرياً في اتجـاه عقارب الساعة لمدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش.



الأورام الليفية للرحم
Fibroids Ulterine

الأورام الليفية للرحم هي عبارة عن أورام حميدة تحدث داخل أو خارج الجلد العضلي للرحم. وأحياناً تتعدى هذه الأورام الليفية الرحم لتصل إلى عنق الرحم، وكثير من العلماء لا يسمون هذه الأورام أوراماً ليفية، بل يسمونها خلايا عضلية غير طبيعية، وهذه التسمية هي الأرجح. لم يجد العلماء أسباباً أساسية لهذا المرض، ولكن قالوا: إن هناك عوامل من أهمها هرمون الأستروجين. ويقولون أيضاً: إن الوراثة ربما تكون عاملاً آخر للإصابة بهذا النوع من الأورام الحميدة، حيث إنها توجد بين نساء العائلة نفسها. والأورام الليفية للرحم تصيب النساء في نهاية الثلاثينيات وبداية الأربعينيات من العمر، ثم تنكمش عند الوصول إلى سن اليأس. تفيد بعض الإحصائيات أن ٢٠ - ٣٠٪ من النساء يصبن بالأورام الليفية ولأسباب مجهولة. كثير من السيدات لا يشعرن بأعراض هذا المرض إلا إذا اكتشف أثناء الفحص الروتيني للحوض. ومن الأعراض الشائعة لهذا المرض نزيف شهري غزير متكرر، وفقر دم، والنزف بين الدورات الشهرية والضعف والإجهاد نتيجة لفقدان كمية من الدم، وزيادة في الإفرازات المهبلية والشعور بالألم عند الجماع أو حدوث نزف بعده. يمكن أن تسبب الأورام ضغطاً على الأمعاء أو المثانة، وربما سد مجرى البول مما يؤثر على انسداد بولي يؤثر على الكلى.

علاج الأورام الليفية للرحم:

تنقسم علاجات الأورام الليفية للرحم إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- ل أرجنين: يقوم بتعزيز جهاز المناعة، ويقلل من معدل نمو الأورام الحميدة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع

الحليب، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ١ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- فيتامين أ: يقوي جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة، يستخدم بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويفضل استخدام المستحلب من أجل تمثيل أسهل وأماناً أكثر عن تناول الجرعات الكبيرة.

التدخل الجراحي:

تعد الجراحة هي الإجراء المتبع لإزالة الورم الليفي لو أن حجمه وصل إلى الحد الذي يجعل حجم الرحم مماثلاً لحمل في الأسبوع الثاني عشر. وحيث إن هذه الأورام تنكمش عند سن اليأس بشكل طبيعي.

إن أكثر من ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم في الولايات المتحدة الأمريكية هي بغرض إزالة أورام الرحم الليفية، وهناك عملية بديلة لاستئصال الرحم، وهي عملية استئصال الورم. وهذا بديل مناسب وخاصة للنساء اللاتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل، بالرغم من إمكانية إجرائه لأي سيدة بغض النظر عن السن أو الرغبة في الإنجاب. واستئصال الورم جراحة تتطلب عناية فائقة وتلقي بتبعات أكثر على المرأة أثناء مرحلة الشفاء. وهناك احتمال بنسبة نحو ٥٠٪ أن تظهر أورام جديدة فيما بعد بالرغم من أنها ستكون أصغر بكثير من الأورام التي سبق استئصالها، ويمكن تكرار استئصالها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- إذا عثر على مرض ليفي فلا تتناولي أقراص منع الحمل ذات المحتوى العالي من الأستروجين، حيث إن مثل هذه الأقراص قد تحفز نمو الأورام الليفية.

٢- إذا شعرتِ بأعراض كالتي سبق ذكرها في هذا الموضوع، أو إذا كان نزيف الطمث غزيراً، فاستشيري طبيبك فوراً.



البري بري
Beriberi

مرض البري بري ينتج عن نقص فيتامين ب١ (الثيامين)، وينتشر هذا المرض لدى الشعوب التي تتغذى على الرز المقشور. الذي ينقصه فيتامين ب١. أما في بعض الدول الغربية فيحدث هذا المرض نتيجة لإدمان المشروبات الكحولية، ولنقص نشاط الغدة الدرقية، والحمل، والعدوى أو التوتر والضغوط.

أعراض مرض البري بري وبالأخص في الأطفال تشمل بطء النمو، وهزال العضلات، واضطرابات عقلية، وتشنجات، ومشكلات الجهاز الهضمي، والقيء والغثيان، وإسهالاً يعقبه إمساك بالتناوب. أما في البالغين فالأعراض عبارة عن إسهال وتورم وإجهاد ونقصان في الوزن، وربما هبوط في القلب، وتلف للأعصاب ربما يؤدي إلى الشلل.

علاج مرض البري بري:

يعالج هذا المرض بالمكملات الغذائية، وتغير نمط الغذاء حسب الآتي:

١- خميرة البيرة: تمد الجسم بفيتامين ب المركب. يبدأ المريض بملعقة صغيرة مرتين أسبوعياً ثم تزاد ببطء إلى ملعقة كبيرة مرتين أسبوعياً.

٢- مركب المعادن والفيتامينات: تؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر. يجب جعل البقوليات والخَضْراوات الطازجة والبذور والمكسرات والأرز البني والحبوب الكاملة والزبادي ضمن غذائك اليومي. حيث إن جميع هذه الأغذية غنية بفيتامين ب وبالأخص الثيامين (ب١). لا تتناول سوائل مع الطعام، لأنها تخفف الأحماض الهضمية وفقدان العديد من فيتامينات ب المركب.

البَشَرَة الدهنية
Oily Skin

تتكــون البشــرة الدهنيــة لدى كثير مــن الناس عندمــا تقوم الغــدد الدهنية في الجســم بفــرز كمية كبيرة مــن الدهن أكثر مــن احتياج الجلد لهذا الدهــن لتزييته. وكثرة هذه الدهون تساهم في انسداد مسام الجلد، ومن ثَمَّ تسبب حدوث التشوهات، ويقــول الخبراء: إن الوراثة تلعــب دوراً كبيراً في حدوث البشــرة الدهنية. ولكن يقول بعضــ العلمــاء: إن البشرة الدهنيــة ترتبط بعوامــل أخرى، مثل الوجبــات الغذائية، وأيضاً مستوى الهرمونات. كما وجد أن الرطوبة والطقس الحار تنشط الغدد الدهنية لإفــراز كمية أكبر من الدهــن. ونظراً لأن الجلد يميل عــادة لأن يكون أكثر جفافاً مع تقدم العمر وبسبب التغير الذي يطرأ على مستوى هرمون الألدوستيرون، فإن البشرة الدهنية كثيراً ما تحدث في سن الشباب، ولكن قد تظهر أيضاً في أي عمر.

كثير من الناس تكون بشرتهم جافة في أماكن معينة من الجلد، بينما تكون دهنية في أماكــن أخرى. وتعرف هــذه الحالة بالبشرة المركبة. وتتركز البشرة الدهنية عادة في الجبهة والذقن والجزء العلوي من الظهر أكثر من غيرها من الأماكن.

وإيجابيــات البشرة الدهنية أكثر مــن سلبياتها، فنادراً ما تظهر فيها تغيرات في اللون أو بقع تظهر مع تقدم السن، أو خطوط دقيقة أو تجاعيد أو النمش أو يتغير لون الجلــد إلى اللــون الأحمر عند تعرضــه للشمس، بل على العكس مــن ذلك تأخذ اللون الضــارب إلى السمرة، ويعد ذلك لونــاً جميلاً. أما على الجانــب السلبي فإن البشرة الدهنيــة عرضة للتشقق بعد مدة من عمر المراهقــة، ويصيبها مظهر اللمعان الدائم والإحساس بوجود الدهن فوق سطح الجلد وتضخم المسام.

ما هي طرق علاج البشرة الدهنية؟

ينقسم علاج البشرة الدهنية إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: بالأدوية العشبية، وأهمها:

١- الصبر Aloe:



الصبر نبات صحراوي تتسم أوراقه بالثخانة، وهي عصيرية وجافة، الورقة عليها نتوءات شوكية. توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة طبياً. النوع الأول هو Aloe - vera. وهو الصبر العادي، والثاني الصبر الأفريقي Aloe perryi والثالث هو الصبر الآسيوي Aloe ferox. تحتوي أوراق الصبر جلوكوزيدات إنثراكينونيه. فمثلاً النوع الآسيوي يحتوي على مركب الجلوكوزيدي Aloin والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوتين Barbaloin ومركب Aloe - enodin، كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستخدم الصبر على نطاق واسع لعلاج القروح والجروح والحروق ولجميع المشكلات الجلدية، ومن بينها البشرة الدهنية. والطريقة أن تؤخذ عصارة الأوراق الطازجة، ويدهن بها الجلد المصاب. كما يوجد منه مستحضر على هيئة جيلي، يعمل مرطباً جيداً خالياً من الدهون، واستخدام هذا المركب يمكن أن يساعد على عدم ظهور التجاعيد على المدى الطويل.

٢- نبات اللاوندة Lavandula:

يوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة. رائحة هذا النبات نفاثة عطرية يعرف علمياً باسم Lavandula dentate، وهو الشهير برائحته العطرية، وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة. المحتويات الكيميائية لنبات اللاوندة زيت طيار، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات، من



أهمهـا ٣٠ - ٦٠٪ لينيلايـل أستيـت، ١٠٪ سينيـول، ١٠٪ لينالول ونـيرول وبورنيول. كمـا يحتوي النبات على فلافونيات وكومارينات ومـوادٌ عفصية. يستعمل النبات ضد تطبل البطن، وتيسير الهضم، وتخفيف آلام القولون العصبي، ويستخدم أيضاً لعلاج للجـروح والحروق والكدمـات. وإذا دهنت البشرة بزيته المخفـف بزيت الزيتون عدة مرات يومياً فإنه يشفي البشرة الدهنية.

٣- جذر الأرقطيون Burdock:

نبـات ثنائي الحول يعرف باسـم Arctium lappa، يحتوي جـذر الأرقطيون على جلوكوزيـدات مـرة أهمهـا المركب المعـروف باسم أرقتيـو بيكرين. كمـا يحتوي على فلافونيـدات أهم مركباتها أرقتين. ويحتوي أيضاً علـى أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيتيلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وأينولين.



يستخـدم جذر الأرقطيـون على نطاق واسـع، حيث يستخدم كمضـاد للجراثيم والفطـور ومخفض لمستـوى السكر في الدم. كما يستخـدم في الأمراض الجلدية ومن بينها البشرة الدهنية. تغسل البشرة بمنقوع الجذر بمعدل مرتين في اليوم.

٤- الزعتر Thyme:

نبـات عشبي يعرف علمياً باسـم Thymus vulgaris، وهو نبـات صغير، والجزء المستخدم منه كل أجزاء النبات عدا الجذور. يحتوي على زيت طيار، أهم مركب فيه هو الثيمـول Thymol ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص. يستخـدم الزعتر على نطـاق واسع: كمطهر ومقـوٍ، ويفرج تشنج العضلات، وطارد للديدان، ويعالج الدهون في الجلد، حيث يغذي البشرة الدهنية.





ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكن أهمها ما يأتي:

١- كبسولات زيت بذر الكتان: يمد الجلد بالأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم يومياً.

٢- زيت زهرة الربيع: يُعدُّ عاملاً جيداً لمعظم مشكلات الجلد، ويحتوي على حمض لينوليك اللازم للجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.

٣- فيتامين أ: وهو ضروري جداً لالتئام الجروح، وبناء أنسجة جديدة خالية من الدهون. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فيجب عدم تعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين ب المركب: يعد فيتامين ب المركب ضرورياً جداً لسلامة الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر أو حسب إرشادات المختص.

٥- مستخلص بذور العنب: ويعمل كمضاد قوي للأكسدة، ويحمي خلايا الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.

٦- حبيبات الليسيثين: وهو مهم جداً من أجل امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.

٧- تريتينوين (روتين أ): وهو مزيل للقشور، ويفتح مسام الجلد، ويسرع من انفصال الطبقات العليا للجلد لتعويض الجلد الجديد النشط. يجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف الطبيب. الجرعة حسب إرشادات المختص.

نصائح مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب اللحم البقري المملح والشوكولاتة والمقليات.

٢- حافظ جيداً على نظافة البشرة، واغسل وجهك ٣ مرات يومياً، ولا تستخدم في الغسل الصابون المهيج الجاف، واستخدم الصابون العادي الذي لا يحتوي

علـى أي إضافات. وبعد الغسيل يمكن استخدام أي مرطب جلدي طبيعي خالٍ من الزيوت من أجل المحافظة على رطوبة البشرة.

٣- لإزالـة الدهون الزائدة من الجلد استخـدم قناعاً من الصلصال؛ حيث يمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأخضر مع ملء ملعقة صغيرة عسل، ثم يستخدم هذا الخليط على الوجه وتجنب منطقة العين، ثم اتركه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشطفه بالماء الفاتر. واعمل ذلك على الأقل أربع مرات في الأسبوع.

٤- اخلـط كمية متساوية من عصـير الليمون والماء، واستخدمه غسولاً على الوجه مرتـين يوميـا، ثم اتركه يجف، ثـم اشطفه بعد ذلك بالمـاء الدافئ، ثم أعقبه بالماء البارد.

٥- اشـرب كمية وفيرة من المياه المعدنية للمحافظة على رطوبة البشرة والتخلص من السموم الحرة.

٦- قلـل كمية الدهون في الغـذاء، وابتعد عن الأطعمة المقلية في الزيوت أو الدهون الحيوانية.



البطان الرحمي

Endometrosis

البطـان الرحمـي الذي يعرف أيضـاً بفرط أو شذوذ نمو بطانـة الرحم، هو نمو الخلايـا المبطنة لتجويف الرحـم في أماكن أخرى أيضاً مـن تجويف البطن، ويترتب علـى ذلك الكثير من الأعراض المختلفة، مثل الآلام الشديـدة في الرحم، وكذلك في الجزء السفلي مـن الظهر، وأيضاً في أعضاء تجويف الحوض قبل وأثناء نزول العادة الشهرية، بالإضافـة إلى الآلام المتقطعة أثناء الدورة الشهرية، وكذلك أثناء الجماع، وظهـور نزيف شديد ينزل على صورة كتل كبـيرة مع شرائح من الأنسجة مع الطمث، ويصاحب ذلك غثيان وقيء وإمساك أثناء مدة الطمث وعدم الإنجاب.

ونظـراً لأن نـزول دم الطمث يكون شديداً، فإنه نتيجـة لذلك تصاب المرأة بفقر الدم، نتيجة لفقدان كمية كبيرة من الحديد. وتزداد مخاطر الإصابة بفقر الدم لدى النساء اللاتي تكون مدة الدورة الشهرية لديهن أقل من سبعة وعشرين يوماً، وكذلك أولئك اللاتي يستمر نزول الطمث لديهن لأكثر من أسبوع.

وقـد رجّح العلمـاء أن تعرض المرأة للإصابة بالبطان الرحمـي يعد أمراً متوارثاً عائليـاً؛ فالحالة كثيراً ما تنتقل من الأم إلى الابنة. لقد وجد أن النسيج الرحمي ينمو خـارج تجويف الرحم داخل المبيضين، أو قناتي فالوب، أو المثانة البولية، أو الأمعاء أو الغشـاء البريتوني الذي يعـرف بالغشاء المبطن لتجويف البطـن، أو على سطوحها أو داخـل عضلة الرحم. ويعتقد الأطباء أن أكثر الأماكن المعتادة لوجود البطان الرحمي هو التجويف البريتوني في عمق الحوض. ولا يوجد غرس للبطان الرحمي خارج منطقة الحوضـ. تقوم هرمونات مستمرة التغيير أثناء الـدورة الشهرية الطبيعية لدى المرأة

يحـثّ بطانة الرحم على النمو، استعداداً لحمل محتمل. هذه الدورة نفسها تؤدي إلى نضج إحدى الحويصلات في أحد المبيضين، وإلى خروج بويضة. بينما تقوم زوائد على شكل الأصابع عند الطـرف الخارجي لقناة فالوب بالتقاط البويضة، وتقوم الأهداب الدقيقة داخل الأنبوبة بحملها في اتجاه الرحم، الذي تكون بطانته في هذا الوقت على شـكل إسفنجـة ومزودة بدم جيد. فإذا لم يتم تلقيح البويضـة في أثناء أربع وعشرين ساعة من خروجها من الحويصلة، فإن بطانة الرحم تموت وتنفصل لتخرج من المهبل أثنـاء الطمث. وبالرغم من عدم وجود الغرسات غير الطبيعية لبطانة الرحم الشاذة في الجسـم، فإنها تستجيب أيضاً للتغيرات الهرمونية التـي تسيطر عادة على الدورة الشهريـة. وكما تفعل بطانة الرحم، تقوم هذه الأجزاء ببناء أنسجة جديدة كل شهر، ثـم تتحلل ويحدث نزيف، ولكـن على عكس الدم الناتج عن بطانـة الرحم، فإن الدم النـاتج عن الغرسات ليس لديه سبيل للخروج من الجسـم. وبدلاً من هذا ينبغي على الأنسجة المحيطة امتصاصه، وهي عادة عملية بطيئة نسبياً. وفي الوقت نفسه، يتجمع الدم في تجاويف الجسم. ويمكن أن تكون الخطوات بداية من النزف إلى الامتصاص مؤلمة جداً.

قـد يتزايد حجم الغرسات مع تكرار الـدورات الشهرية، وقد ينتج عنها غرسات جديـدة، مما يـؤدي في النهاية إلى حدوث ندب في المنطقـة تلتصق بأعضاء الحوض وترتبط بعضها ببعض. إضافة إلى هذا الألم الذي يسببه البطان الرحمي، وقد يؤدي إلى آلام شديـدة إذا حـدث حمل، نظـراً لتزايد حجم الرحم، وتدفـع أعضاء البطن إلى أوضـاع مختلفـة. وأحياناً ينتج تجمع دموي يسمى كيسـ (Cyst). وكثيراً ما تتكون الأكياس البطانية للرحم على سطح المبيضين. وتحتوي هذه الأكياس على مقادير من الدم المؤكسد، الـذي يأخذ شكل الشوكولاتة السائلة. ولو انفجرت هذه الأكياس فإنها من ثم تؤدي إلى آلام حادة شديدة لا تطاق.

وحيـث إن البطـان الرحمي يعتمد عـادة على التغييرات الهرمونيـة، فإن الحمل يقطـع هذه التغيـيرات مؤقتاً، وتشعـر الحاملات بتحسن في الأعراضـ أثناء الحمل. وفي بعضـ الحـالات يكون هذا التحسـن دائماً، وذلك بافتراضـ أن توقف دورة النمو والنزف وتكون الندب، يسمح في النهاية للغرسات بالاختفاء ومن ثَمّ الشفاء. وفي بعض

الأحيان يكـون الشعور بالارتياح مؤقتـاً، وبمجرد عودة التغـيرات الدورية للهرمونات تعود ثانية أعراض البطن الرحمي.

حـاول العلمـاء معرفـة ما الـذي يؤدي لحـدوث مرض البطان الرحمـي؟ لكن أجمعـوا أن هنـاك نظرية طرحها الدكتور جون سامسون وهـي ارتداد الطمث، ووفقاً لهـذه النظرية، فإن سوائل الطمث ترتـد داخل قناتي فالوب، وتسقط داخل التجويف البريتـوني، حيث تغرس خلايا بطانة الرحم نفسها وتنمو. بينما أعطت هذه النظرية جواباً عن سبب تكون البطان الرحمي فإنه لم يتم إثباتها مطلقاً. وتنص نظرية أخرى علـى أن البطـان الرحمـي سببه انتقـال الخلايا المبطنـة للرحم إلى أجـزاء الجسم الأخـرى عن طريق قنوات الدم والليف. أما النظريـة الثالثة فهي تفترض أن البطان الرحمي مرض وراثي.

وبالرغـم من عدم الاتفاق على السبب فإنمـا هو معروف في الوقت الحاضر عن الحالـة يفوق أي زمن سابق. لقد عـرف المرض قديماً باسم مرض المرأة العاملة، أما اليوم فيعرف بإصابته ١٢ مليون امرأة أمريكية، نحو ١٠٪ من الإناث البالغات.

صرح الدكتور ردواين من مركز تشارلز الطبي بولاية أوريجون بالولايات المتحدة الأمريكيـة نظرية وعلاجاً بديلين للبطان الرحمي، فهـو لا يتفق إطلاقاً مع مختصين الولادة وأمراض النساء الذين يقبلون ارتداد الطمث كسبب لحدوث البطان الرحمي. ويعرض بدلاً من هذا كونه نوعاً من التشوه الخلقي، فأثناء تكون الجنين تتميز الخلايا المقـدر لهـا أن تصبح جزءاً مـن الأعضاء التناسليـة للأنثى، وتهاجر اتجـاه أماكنها المحددة. ولكن إذا لم تتم الآلية التي تسيطر على هذه العملية بشكل سليم، فإن بعض الخلايا الرحمية قد تترك في أماكن غير صحيحة حيث تنغرس وتنمو.

في البدايـة تكـون هـذه القطع مـن الأنسجة التي أسـيء وضعها بلا لـون، ولكن مـع مرور الوقت، تبـدأ الأنسجة في التحـول إلى الآفات أو الأجـزاء المصابة المعروفة بالبطـان الرحمي. وتبدأ هذه الإصابـات في تغيير لونها، وتتحـول تدريجياً إلى اللون الداكن حتى تأخذ الشكل النموذجي للغرسات الداكنة التي تشاهد بداية لدى النساء في الثلاثينيـات من العمر. لكن قبل وصولها إلى هذه الصورة قد يكون لونها أبيض أو أصفر أو أحمر أو بنياً أو ما بينهما من ألوان.

وطبقاً للدكتور ردواين، يبدو النمو الرحمي أنه ينتشر فقط بتزايد في الحوض أي أنــه موجــود طوال الوقت، حتــى قبل الولادة، لكنــه لا يتم التعرف علــى حقيقته حتى يتحــول لونــه إلى اللون الداكن، وهي عملية تحدث مع مــرور الوقت. لقد طور الدكتور ردواين طريقة للعلاج يتم في أثنائها إزالة الغرسة جراحياً باستخدام منظار البطن، يقــوم الجراح بفحصــص تجويف الحوض بأكملــه وسطح الغشــاء البريتوني عن قرب، لتحديد أي غرس رحمي محتمل، ثم يقوم بإزالتها جميعاً. يتم بعد ذلك أخذ عينة من كل جــزء تم استئصالــه وإرسالها للتحليل، لتحديد مــا إذا كان أصلها الجدار المبطن للرحــم أم لا. يقول الدكتور ردواين: إنــه بأسلوب التعرف هذا أمكنه أن يبين أن آفات أخرى بخلاف تلك التي تشبه آثار البارود المحروق، التي عادة تعد مميزة للمرض هي أيضاً يعود أصلها إلى الخلايا المبطنة للرحم.

كثــير من النســاء اللاتــي أجريت لهــن جراحات لعــلاج البطــان الرحمي يعاد اكتشــاف ظهــور المرض لديهن مرة أخرى، وهو ما يبدو أنــه يؤيد فكرة كونه متزايداً، ويميــل للظهور مــرة أخرى بالرغم من العلاج. ومع ذلك فــإن الدكتور ردواين يعد أن سبــب كثرة عدد اللاتــي يعانين تكرار الشكوى من تلك الحالــة المرضية، هو أن عدداً قليلاً فقط من تلك الغرسات هو الذي يتم استئصاله في أثناء الجراحة. يقوم معظم الجراحــين باستئصــال الأجزاء المميــزة التي تشبه البــارود المحــروق وأكياس الدم المخزون. ويقــدر الدكتور ردواين: إن الجراح الذي يقــوم باستئصال الآفات السوداء قــد خلــف وراءه ٥٠ إلى ٦٠٪ مــن المرضــ الفعلي. حيــث وجد هــو أن ٤٠٪ فقط من مريضاتــه لديهن الآفات النموذجية، بينما ٦٠٪ لديهن الأنواع غير النموذجية متعددة الألوان. والدكتور ردواين يؤمن حقاً أن مرض البطان الرحمي قابل للشفاء طالما تمت إزالــة كل الآفات النموذجية وغــير النموذجية، التي توجــد في تجويف الحوض وعلى الغشــاء البريتــوني أيضــاً. وتشير دراسته للمتابعــة بعد إجراء الجراحــة إلى أن نحو ٧٥٪ مــن مريضاتــه يتخلصن تماماً من الأعراض، وأن نحــو ٢٠٪ يشعرن بتحسن في الأعراض، حتى إن ما كان ألماً مبرحاً يصبح ألماً بسيطاً. بينما ٥٪ فقط أبلغن عن عدم الارتيــاح. يستخدم عدد مــن الجراحين حالياً في الولايات المتحــدة الأمريكية طريقة العلاج الخاصة بالدكتور ردواين.

غالبيـة النساء المصابـات بالبطـان الرحمـي لـم يسبق لهـن الحمل أبداً، و٣٠٪ ممن يعانين من مشكلات العقم، يعانين من البطان الرحمي. وهناك جدل في الوسط الطبـي مـؤداه: هل البطان الرحمي يسبب العقم أم أن تأخير حدوث الحمل يؤدي إلى البطـان الرحمي أو كلاهمـا؟ ومنظار البطن هو أكثر الوسائـل استخداماً لتشخيص البطان الرحمي. وهو يتضمن ادخال أنبوب مضيء، رفيع ودقيق من أثناء قطع صغير عـن السرة، يستطيـع الجراح في أثنائه النظر داخل تجويـف البطن. وعادة يتم ذلك كأي إجراء آخر للمرضى الخارجيين.

علاج مرض البطان الرحمي:

تنقسم أدوية علاج مرض البطان الرحمي إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وهي:

١- يصـف الأطباء عادة دواء دانازول Danazol والمعروف تجارياً باسم دانوكرين Danocrine، حيـث يقوم هذا العـلاج بإيقاف الـدورة الطبيعية للهرمونات في محاولـة للتحكم في سريان الـدم وحدوث الألم، وعلى الأقـل منع النسيج غير الطبيعـي من الانتشار، وحث الأنجسة النامية على الالتئام والانكماش. وبعض الأطباء يصفون أقراص منع الحمل للأغراض نفسها. وقد وجد أن مستحضر دانازول يؤدي إلى تحسن الأعراض بنسبة ٨٩٪ من النساء اللاتي تناولنه وإلى الإقلال من حجم وعدد الغرسات.

٢- يستخـدم عقار نافاريلين Nafarelin الموجود على هيئة بخاخ للأنف تحت اسم سيناريل Synarel. بحيث يخفف الأعراض ويساعد على انكماش الغرسات.

٣- دواء يستعمل عن طريـق الحقن يدعى ليوبروليد وتجارياً يعرف باسم ليوبرون (Lupron) يشبه النافاريلين، ويتكون من حقنة واحدة شهرياً لمدة ستة أشهر، وقد أثبتت الدراسات الطعامينيكية أن فاعلية الليوبروليد تماثل فاعلية الدانازول.

٤- يستخـدم هرمـون ذكورة مشيد كيميائيـاً لإيقاف الـدورة الشهرية تماماً لمدة مؤقتة. وهذا النوع من الهرمونات يؤدي إلى ظهور الشعر بكثافة في الوجه وإلى غلظة الصوت.

ثانياً: الأدوية العشبية:

تستخدم الأدوية العشبية الآتية:

١- نبات الإستراجلس Astragalus:

نبات الأستراجلس نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، يعرف علمياً باسم Astragalus membranaceus، والجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على أسباراجين، وكالسيوسين، وفورمونونيتين واستراغالوزيدات وكوماتاكينين وستيرولات، يستعمل جذر الإستراجلس على نطاق واسع لاحتباس السوائل والأعضاء الهابطة وبالأخص الرحم، يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات ٣ مرات في اليوم.

٢- الأرقطيون Burdock:

نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم Arctium lappa، الجزء المستخدم الأوراق والثمار والجذور، وتحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأسيتيلين وزيت طيار. يستخدم جذر الأرقطيون كمطهر ومنظف ومضاد حيوي، ويستخدم لعلاج مشكلات البطان الرحمي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ٣ مرات يومياً.

٣- حشيشة الملاك Angelica:

حشيشة الملاك عبارة عن نبات عشبي عطري ثنائية الحول، تعرف علمياً باسم Angelica archangelica، الجزء المستعمل من النبات الجذر والأوراق والسوق والبذور. تحتوي الجذور على زيت طيار ولاكتونات وكومارينات. يستخدم جذر حشيشة الملاك ضد الالتهابات وفي حالة ضعف دوران الدم، كما تساعد على خلق توازن للهرمونات. يستخدم جذر حشيشة الملاك الذي يوجد على هيئة مستحضر مقنن بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين هـ: وهو يساعد على التوازن الهرموني، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تحسن من أعراض مرض البطان الرحمي. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب المركب: يعزز إنتاج خلايا الدم والتوازن السليم للهرمونات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- جلوكونات الزنك: تستخدم لسلامة الأنسجة والمناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تجنبي طعام المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والمته والجوارانا والشيكولاتة، والأطعمة المقلية والدهون والأطعمة التي تحتوي على إضافات والوجبات السريعة واللحوم الحمراء والدجاج، عدا تلك التي تمت تربيتها عضوياً ونزع جلدها عند الطبخ، وكذلك الأطعمة المصنعة والملح والسكر والمحار.

٢- تناولي غذاء يكون نصفه على الأقل من الخَضْراوات غير المطبوخة والفاكهة الطازجة، وتناولي منتجات الحبوب الكاملة فقط وليس منتجات الدقيق الأبيض. وليتضمن غذاؤك مشروبات الخضراوات المصنوعة من الخَضْراوات الورقية داكنة اللون.

٣- استخدمي عشب البحر الأسود لإضافة الحديد إلى غذائك، فالنزيف الغزير المعتاد شهرياً عند المصاب بالبطان الرحمي كثيراً ما يؤدي إلى نقص الحديد.

٤- إذا كنت تتعاطين أي علاج للبطان الرحمي فعليك إبلاغ طبيبك في الحال عن أي أعراض جديدة أو زيادة في شدة الأعراض، خاصة الصعوبة في التنفس أو

آلام في الصدر أو الساقين، فهذه الأعراض قد تشير إلى وجود جلطة دموية. كما أن هناك حاجة للكشف الدوري المتكرر لمتابعة الآثار الجانبية المحتملة مثل هشاشة العظام.

٥-استعملي الحفاضات بدلاً من الحشو المهبلي أثناء نزول الطمث، فالحشو قد يزيد من احتمال حدوث ارتجاع للطمث، كما أنه يزيد حدة الألم والتقلصات.

٦- حاولي صيام ثلاثة أيام كل شهر قبل الموعد المنتظر لنزول العادة الشهرية، واستخدمي للشرب الماء المقطر بالبخار والعصير الطازج.





البلاجرا
Pellagra

مرض البلاجرا نـوع من الأمراض يسببه نقص مركب النياسين (فيتامين ب ٣) ومركبات فيتامين ب الأخرى. انتشر هذا المرض بعد أن أحضر الأسبان الذرة الشامية مـن أمريكا الوسطـى إلى أوروبة أوائل القرن الثامن عشـر الميلادي. والذرة الشامية تفتقـر إلى مركـب النياسين؛ ولـذا أصيب كثير ممـن كانت الـذرة الشامية الجانب الأكبر في غذائهم بهذا المرض. وقد انتشر مرض البلاجرا في بلاد العالم، التي يتخذ أهلهـا الذرة الشاميـة طعاماً رئيسياً لأكـثر من ٢٠٠عام. وفي أوائـل القرن العشرين استطـاع الطبيـب الأمريكي جوزيف جولد بـيرج أن يبرهن علـى أن لمرض البلاجرا علاقـة بالغذاء. وفي الوقـت الحاضر تنتشر البلاجرا في البـلاد النامية، حيث الذرة الشاميـة ومشتقاتها هي الطعام الرئيس. وقد يصاب بهذا المرض من لا يكون طعامه متـوازن العناصر الغذائية، وفي أوساط الفقراء، وكذلـك بين الأفراد الذين يتعاطون الكحوليات والمخدرات.

تشمـل أعراض مرض البلاجرا المبدئية الضعف وفقدان الشهية والإسهال وسوء الهضم. وينشأ الالتهـاب الجلدي بالأخص على الأجزاء المعرضة للشمس أو الحرارة أو الاحتكاك أو غيرها.

كمـا يتـورم اللسـان ويلتهب وتظهر آفـات داخل الفـم وحوله من الخـارج. أما أعراض المرض المتأخـرة فتشمل القلق والصداع والتوتر العصبي والأرق. وقد تظهر حـالات الإصابة الشديدة بمرض البلاجـرا إلى الذهان الحاد. وكلما يمكن احتياجه لمنـع المرض تغيير الغذاء إلى الأطعمة الغنيـة بالبروتينات: كاللحم والسمك والبيض

والحليب ومنتجات الألبان؛ إذ إنها غنية بمركب النياسين (فيتامين ب ٣) والثيامين (فيتامين ب١) وحمض الفوليك.

ويجب على مريض البلاجرا تناول كمية وفيرة من الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب، والمتوفرة في التين والبقول والأفوكاتو والبروكلي والكرنب والموز والمكسرات والبذور وزبدة فول الصويا والفول السوداني والبرقوق والطماطم والحبوب الكاملة والبطاطس وسمك الهليبوت والسلمون وبذور دوار الشمس وسمك (أبو سيف) والتونة والصدور البيضاء منزوعة الجلد من الديك الرومي والدجاج، حيث إن هذه الأطعمة مصادر جيدة للحمض الأميني المعروف التريبتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين ب٣.

هناك أخطار لتناول فيتامين ب٣ المعروف بالنياسين، حيث إن مرضى السكر يجب أن يتعاطوا هذا الفيتامين بحذر؛ حيث إنه قد يرفع مستوى السكر. والاستخدام الطويل للنياسين قد يزيد من خطر الإصابة بمرض النقرس. وقد أشارت بعض الدراسات إلى خطر الاستعمال الطويل للنياسين وخصوصاً في كبار السن. والمضاعفات القصيرة لزيادة جرعة النياسين تتضمن الحكة والتهيج وأمراض الجلد. أما على المدى الطويل فإن الجرعات العالية من النياسين يمكن أن تشكل خطورة كبيرة، وتناوله بجرعات قليلة ولمدة سبعة أشهر يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد.





البهاق
Vitilligo

البهـاق مرض جلدي يتميز ببقع طباشيرية بيضـاء محاطة بجذور داكنة اللون. أو هـو عبارة عن اختفـاء لون الجلد الطبيعي في مساحات من الجلد، وذلك راجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد والمعروف باسم ميلانوسيتا.

ليست هناك أعراض للبهـاق سوى الدوائر التي تختلف في أحجامها ومساحاتها على سطح الجلد من المناطق غير الملونة، التي تأخذ شكل لون الكريم الباهت.

تكـون هـذه البقـع في أول ظهورها صغـيرة لا يزيد قطرها عـن ملليمترات قليلة ثـم تتزايد أحجامهـا، ويكون الجلد في منطقـة الإصابة طبيعياً سـوى اختلاف اللون عـن الجلد الأصلـي، وكذلك ينبـت الشعر بصـورة طبيعية في منطقـة البهاق. تكون منطقة الإصابة في منطقـة الظهر واليدين والذراعين والوجه والرقبة والجفون وعند الإبـط وبجدار الجهاز التناسلي. وقد يتطور البهاق حتى يشمل كل الجلد بما في ذلك بصيلات الشعر نفسها. ولا يؤدي البهاق إلى أي ألم أو حكة. إذا كانت المنطقة المصابة توجـد في فـروة الرأس، فإن الشعر الذي ينمو فوقها قـد يتغير إلى اللون الأبيض. ولم يعرف سبب مباشر لحدوث هذا المرض حتى الآن، ويقال: ربما يكون له علاقة بمشكلة المناعـة الذاتية، أو ربما خلل في وظيفـة الغدة الدرقية قد يكون أحد الأسباب، أو ربما إصابـة فيزيائية للجلد. ويتأثـر البهاق بأشعة الشمس، ولذا يجب عدم التعرض كثيراً لأشعة الشمس.

علاج البهاق:

ينقسم علاج البهاق إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية، وأهمها:

١- يمكن استخدام منتجات تجميل لإخفاء بقع البهاق، حيث تغطى المناطق المصابة بطبقة داكنة مقاومة للماء مثل Derma Blend.

٢- يمكن اللجوء إلى تبييض البَشَرَة التي لم تتأثر ببقع البهاق عن طريق استعمال مادة آمنة تزيل اللون الطبيعي للجلد؛ فيصبح لون الجلد كله أسودَ من غير فرق في اللون بين البقع المصابة والجلد السليم، واسم المادة المستعملة هيدروكوينون Hydroquinone.

ثانياً: الأدوية العشبية: أهم الأدوية العشبية، هي:

١- الجذر المر Picrorrhiza: هو عشب معمر له أوراق أهليجية مسننة وأزهار بنفسجية تنمو في سنابل. يعرف علمياً باسم Picrorhiza Kurroa. والجزء المستخدم الجذامير التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، يتضمن الكوتكين والكوكوربيتاسين والأبوسينين.





تستخدم جذامير النبـات لإنقاص حجم بقع البهاق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة مـن مسحـوق الجذمور وإضافتهـا إلى ملء كوب ماء مُغلًـى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة شهرين.

٢- مـاء البصل والخل: إن عصير البصل إن خلط مع الخل بنسبة ١:١ واستخدم المزيـج دهانـاً على مـكان الإصابة بمعدل ٣-٦ مـرات يومياً ولمـدة لا تقل عن شهرين، فإن ذلك سيشفي البهاق بإذن الله.

٣- عسـل النحـل + النشاذر: إذا خلط عسـل نحل أبيض نقي مـع النشاذر لتكوين عجينـة تشبه المرهم، ثـم يوضع على مواقع الإصابة مـرة واحدة في اليوم ولمدة شهرين، فإنه بإذن الله علاج شافٍ.

٤- كميـات متساويـة من ثمار التين ودقيق الشعير والحلبـة: يؤخذ عدة حبات من التـين الجـاف وتنقـع في الماء لمـدة ٢٤ ساعة، يضـاف له ملعقتـان من كل من مسحوق الشعير والحلبة، وتخلط مع التين المنقوع وتدهن جيدا، ثم توضع لبخة على مواقع البهاق، وذلك عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط، وتزال عند الصباح وتغسل بالماء والصابون، حتى يزول المرض، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- السيليكا: يعد من المعادن الجيدة الذي يعطي جلداً قوياً ومرناً، وينشط تكوين الكولاجـين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبـوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حمض بارا أمينو بنزويك: يساعد هذا الحمض على وقف الاضطراب، الذي يؤدي إلى سوء تلوين الشعر. يؤخذ على هيئة حقنة، ويستعمل تحت إرشاد الطبيب.

٣- فيتامين ب٥: هذا الفيتامين مقاوم للتوتر النفسي مهم للتكوين الصبغي للجلد. يستخدم تحت اللسان وبإرشادات الطبيب المختص.



التسمم الغذائي
Food Poisoning

التسمـم الغذائـي ينتج عن طعام ملـوث ببكتيريا أو فيروس أو فطريات أو مواد كيميائيـة أو ينتج عن مواد سامة في حد ذاتها. وتتفاوت الأعراض تفاوتاً كبيراً، لكنها في أغلـب الحالات تشمـل الغثيان والقيء والتشنـج والإسهال. وقد تـؤدي بعض أنواع التسمم إلى شلل العضلات، وربما الموت.

تنتـج معظم حالات التسمم مـن التلوث بالبكتيريا. وتهاجـم البكتيريا أي غذاء تقريبـاً، غـير أن التلـوث غالبـاً ما يحـدث في اللحـوم والأغذيـة البحريـة والأغذية المحفوظة في المنزل ومنتجات الألبان خاصة القشدة والكسترد والخَضْراوات ومبيدات الحشرات.

إن التلـوث بالبكتريـا العنقوديـة هـو السبـب في أغلـب حـالات تسمـم الغذاء. والعنقوديـات كائنات حية معروفـة تنتمي إلى مجموعة من البكتيريـا الكروية تسمى المكـورات، وتظهـر تحـت المجهـر علـى هيئة عناقيـد العنـب. وتوجد ضـروب كثيرة للعنقوديـات، يمكن تمييزها عادة بتركيب سطحها أو مكان نموها. وتنمو العنقوديات في كل مكان في البيئة المحيطة بنا، في الهواء وفي الماء وعلى الأرض وحتى على أجسام الإنسـان والحيوان. ومعظم ضـروب العنقوديات غير ضار. والحبوب والقوباء تتسبب فيهـا العنقوديـات التي تدخل الجسـم أثناء جرح في الجلد. أمـا العنقوديات الأخرى التي تتسرب بصورة أعمق في الجسم فيمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي وتسمم الدم. وأخطر العنقوديات البكتيريا الذهبية المعروفة علمياً باسم Staphylococcus aureus. فهي مسؤولة عن نحو ٢٥٪ من كل حالات التسمم الغذائي. هذا الكائن الصغير يوجد

عـادة في الأنـف والحلـق، ولكن في حالة تلوث منتـج الطعام به عن طريـق العطس أو السعـال مثلاً يمكـن للبكتيريا أن تنمـو وأن تنتج سماً معويـاً Enterotoxic. هذا السم يستهدف خلايا الأمعاء بالتحديد، وهذا السم بالذات هو الذي يسبب التسمم الغذائي أكـثر من البكتيريا نفسها، وتبدأ عـادة في الظهور بعد ساعتين إلى ثماني ساعات من تناول الطعام الملوث.

يوجـد سم البكتيريا العنقودية غالباً في اللحم والدجاج ومنتجات البيض والتونة وسلطة البطاطس وسلطة المكرونة والعجائن المحشوة بالكريمة.

وينتـج نـوع آخـر، شائـع من تسمـم الغـذاء مـن التلـوث ببكتيريـا السالمونيلا Salmonella، وهي نوع شائع وبكتريا السمالمونيلا جزء من الكائنات الدقيقة الطبيعية، وهي تنتقـل بسهولة من الطعام، وأيدي من يقومون بتحضـيره، وسطوح الأدوات مثل السكاكين المناضـد. وتتكاثر السالمونيلا في الماشية التي تم إعطاؤها مضادات حيوية في طعامهـا لكي تنمـو بسرعة، وتعد ثلاثة أرباع الدجـاج في الولايات المتحدة مصابة بالسالمونيـلا. وداء السالمونيـلا هو السبب الأول لوفيـات التسمم الغذائي في الولايات المتحدة الأمريكية. تتباين أعراض العدوى بالسالمونيلا ما بين آلام في البطن والإسهال الشديد والجفاف إلى ما يشبه حمى التيفوئيد. وعادة تظهر الأعراض فيما بين ٨-٤٨ ساعة من تناول الطعـام الملوث بهذه البكتيريا، ويكون الإسهال أول علامات التسمم. كما يمكـن للسالمونيـلا إضعاف الجهـاز المناعي، وتضـر بالكلى وبالجهـاز الدوري، وكذلـك التهاب المفاصل. ينتشر داء السالمونيـلا في الأشهر الدافئة من السنة. وتنتج معظـم الحالات مـن التسمم عند تنـاول الطعام الملـوث وبالأخص الدجـاج واللحم والبيض ومنتجات الخنزيـر، ويكون الخطر لمن يطعمون اللحـم النيء أو غير المطهو تماماً. وتجد الطهاة الذين يمسكون اللحوم أو الدواجن النيئة الملوثة بالبكتيريا عادة، ثـم يمسكون الأطعمة الأخرى دون غسيل أيديهم قبـل هذا، يعرضون الآخرين لخطر الإصابـة. كمـا أن الطهاة الذين يلعقـون أصابعهم بعد الإمسـاك باللحم أو الدواجن النيئة يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بالعدوى ببكتيريا السالمونيلا. يعد البيض من الأغذية التي ينمو عليها بكتيريا السالمونيلا، وقد وجد أن عدم طهي البيض جيداً أدى إلى إصابـة أعداد كثيرة بالتسمم الغذائي، كما وجد أن تناول الكابوريا النيئة والمحار والسوشي الذي يعد من الأسماك النيئة.

وتأتـي بكتيريـا الكلوستريديوم المعروفـة علمياً باسـم Clostridium botulinum التـي توجـد عادة في التربة علـى هيئة أبـواغ (Spors) تتسبب في نـوع خطير جداً من التسمـم الغذائـي. فهذا النـوع يؤثر على الجهـاز العصبي المركـزي، وكما هو الحال في البكتيريـا العنقوديـة، ليست البكتيريا نفسها، التي تسبـب التسمم، ولكن إنتاجها للسـم (التوكسين)، حيث يعوق السـم الذي تنتجه انتقال الإرشـادات من الأعصاب إلى العضلات، مما يؤدي إلى إصابة العضلات بالشلل الذي كثيراً ما يبدأ بالعضلات المسؤولـة عـن تحريـك العينـين والبلع والـكلام، ثم يتقـدم ليشمل عضـلات الجذع والأطراف. كما تتضمن الأعراض للبوتشوليه الضعف الشديد وازدواج الرؤية وانسدال الجفون والبلع بصعوبة، تظهر الأعراض بعد ١٢ - ٤٨ ساعة من تناول الطعام الملوث، وفي النهاية يمكن أن ينتج ضعف العضلات يؤثر على الجسم كله بما في ذلك عضلات التنفس. وقـد يصاب الشخص بالشلل أو الوفـاة في الحالات الشديـدة. يوجد هذا النـوع من البكتريـا في الباذنجان والذرة والأسباراجس والأسمـاك المدخنة والمملحة والفاصوليـا الخضراء ولحم الخنزير والإستاكازو ولحـوم اللانشون والسجق والتونة وعيش الغراب والسبانخ والأطعمة المعلبة.

وهناك نوع آخـر من البكتيريا يعرف علمياً باسم Campylobacter Jejuni. الذي عرف عنه أنه كان يصيب الأبقار ويصيب الإنسان أيضاً، هذا النوع لا تظهر أعراضه إلا بعد ما بين ٣-٥ أيام، والناس الذين يتسمَّمون بهذا النوع من البكتيريا لا يعتقدون أنهـم تسمموا بالغذاء، حيـث إن الاعتقاد السائد هو ظهـور التسمم الغذائي في أثناء ساعات من تناول الغذاء؛ ولذلك لا يخطر ببالهم أنهم تعاطوا طعاماً قبل ٣ أو خمسة أيـام، ثم تظهر أعراضه. تشمل أعراض هذا النـوع من البكتيريا تقلصات في البطن وإسهـالاً وحمـى ونزول الـدم في البراز. توجد هـذه البكتيريا عـادة في أمعاء الماشية والديكة والدجاج ولحم الخراف.

هناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم Clostridium Perfringens الذي يتحمل الحرارة بشكل كبير؛ وعليه فإنها لا تتأثر بالطهي العادي تتكاثر هذه البكتيريا بسرعة، وتكون جراثيمَ، وتفرز موادَّ سامةً تتخلل الطعام. وسموم هذه البكتيريا تقاوم

الحــرارة. أعراض التسمم بهذا النــوع من البكتريا: غثيان بسيــط وقيء يستمر لمدة يــوم، لكنه قد يمثل مشكلة خطــيرة جداً لكبار السن. وتعد اللحــوم الملوثة ومنتجاتها أكثر المصادر المعتادة لهذا النوع من التسمم الغذائي.

كثير من الناس يعتقد أن جميع حالات التسمم الغذائي تنتج من البكتيريا، ولكن الدراســات تقول غير ذلك؛ حيث يوجد أحياء من ذوات الخلية الواحدة مثل الجارديا التي تعــرف علمياً باســم Gardia lamblia، وهو طفيل أولي يصيــب الأمعاء الدقيقة، ويرتبــط بتنــاول الماء الملوث. وتعــد البيئة الرطبة البــاردة مناسبة لنمــو هذا الكائن الدقيــق. تظهــر أعراض الإصابة عــادة خلال أسبوع مــن تناول الغــذاء الملوث بهذا الكائــن الدقيق، وتتضمــن الإسهال والإمساك وآلام البطن وإخــراج الغازات وفقدان الشهية والغثيان والقيء.

هناك نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو فيروس يعرف باسم Norwalk virus، وهــذا الفيروس منتشر جداً، ويمكن أن ينتقل إلى الطعام والمياه، ويسبب حالات كثيرة من الإسهال بين الأطفال والبالغين، وتظهر أعراض هذا الفيروس من يوم إلى يومين.

يوجــد نوع آخر يسبــب التسمــم الغذائي، وهــو الشعرينات الحلزونيــة المعروفة علميــاً باسم Trichinella spiralis، وهي دودة مستديرة تسبب عدوى تعرف باسم داء الشعرية Trichinosis، الذي يكون نتيجة لتناول لحم الخنزير ومنتجاته.

وأعراضــ داء الشعريــة حمــى وأديمــا في الجفنــين وآلام في العضــلات وتظهر الأعراض أثناء يوم إلى يومين من تناول الطعام الملوث.

وهنــاك نوع من الأسماك البحرية تسبــب التسمم الغذائي وهو سمك الأسقمري Scombroid poisoning يدعــى التسمــم بالتسمــم بالهستامين. ويعد هــذا النوع من التسمــم مــن الأنواع النــادرة، فبعد صيد سمــك الأسقمري يمكن للتحلــل البكتيري، الذي يحدث فيه أن يتسبب في إنتاج تركيز عال من مادة كيميائية تسمى الهيستامين. وعند تناول سمك الأسقمري وبعد دقائق، يمكن للهستامين أن يتسبب في ظهور أعراض تشمل تورم الوجه والغثيان والقيء وآلاماً في البطن وطفحاً جلدياً. ولكن لحسن الحظ أن الأعراض والتسمم يزولان بعد ٢٤ ساعة.

هل هناك علاج للتسمم الغذائي؛

نعم هناك علاج للتسمم الغذائي، وهو ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- خاتم الذهب Goldenseal:



خاتم الذهب نبات عشبي صغير معمر يعرف، علمياً باسم Hydrastis Canadensis، الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على قلويدات اللايزوكينولين وأهمها هيدراستين، وبربرين، وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر خاتم الذهب كمقوٍّ ومضاد للالتهابات، يوقف النزيف الداخلي ومضاد جيد للبكتريا.

يعد قلويد البربرين مضاداً للجراثيم ومبيداً للأميبيات، كما أن له مفعولاً مقوياً للجهاز العصبي المركزي.

يستخدم جذر خاتم الذهب على هيئة خلاصة، لعلاج التسمم الغذائي البكتيري؛ حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب منه ثلث الكوب كل أربع ساعات، حيث يساعد على البكتيريا في القولون. يجب ألا يستخدم لأكثر من أسبوع واحد.

٢- اللوبيليا Lobelia:

وتعرف باللوبيليا المنفوخة وبالتبغ الهندي وهي نبتة حولية. يعرف النبات علمياً باسم Lobelia inflata، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. التي تحتوي على قلويدات من مجموعة البيريدين.





وأهم مركبات هذه المجموعة اللوبيلين واللوبيليدين واللوبيلانين واللوبيلانيدين وأيزولوبيلانين وحموض كربوكسيلية. تستخدم اللوبيا كمنبّهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج ومقشّعة. تستعمل حقنة شرجية من مُغلّى عشب اللوبيليا لتخليص الجسم من السموم الناتجة عن التسمم الغذائي البكتيري.

٣- عرق الذهب Ipecacuanha:

يوجد نوعان من عرق الذهب هما Cephalis ipecacuanha والآخر Cephlis acuminate. يحتوي عرق الذهب على قلويدات أيزوكوينولية، وأهمها الإميتين Enetine والسيفالين Cephaline ومركبات أخرى مثل حمض العفص وجلوكوزيدات.



يستخدم عرق الذهب ضد الزحار الأميبي؛ يعمل منه خلاصة للأشخاص الذين يتسممون بالغذاء من أجل إخراج الغذاء المحتوي على البكتيريا؛ حيث إن هذا العقار مشهور بكونه مقيئاً جيداً، وأغلب المستشفيات لديها خلاصة عرق الذهب لإعطائه للمتسممين عن طريق الغذاء، ويعد من الوصفات الجيدة لهذا الغرض. ويجب استخدام خلاصة عرق الذهب تحت إشراف طبي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أقراص الفحم: يؤخذ ٦ أقراص من الفحم الذي يباع في الصيدليات عند أول علامة للمرض، ثم مرة أخرى بعد ٦ ساعات، تؤخذ منفصلة عن الأدوية والمكملات الأخرى والفحم يزيل المواد السامة من الدم والقولون.

٢- الثوم Garlic: يعد الثوم مزيلاً قوياً للسموم ومدمراً للبكتيريا في القولون. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً مع الطعام، وعند الذهاب إلى مطعم لتناول أي وجبة فيجب أن يحتاط الشخص ويأخذ معه كبسولتين من الثوم، لكي يتناولهما قبل الطعام مباشرة في المطعم.

٣- ألياف Aerbic Balk: وهو يزيل البكتيريا التي التصقت بجدار القولون، ويمنعها من دخول الدم، مما يقلل من الأعراض وسرعة الشفاء. يؤخذ بعد ٦ ساعات من الجرعة الثانية من أقراص الفحم. ثم مرتين يومياً بعد ذلك، ويجب أخذ هذا المكمل منفصلاً عن المكملات والأدوية الأخرى.

٤- Aerobic ٠٧: وهو من إنتاج Aerobic livfe يقوم هذا المستحضر بتدمير البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا. يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب من الماء كل ٣ ساعات.

ثالثاً: الإرشادات التي يجب اتباعها للوقاية من التسمم الغذائي:

١- عند تعرضك لأي تسمم غذائي فعليك الاتصال بأي مركز للمعلومات الدوائية والسموم الموجودة في المستشفيات وفي كلية الصيدلة، التي تعمل على مدار الساعة لتلقي أسئلة الناس.

٢- إذا كان لديك شك أنك قد تعرضت للتسمم من طعام تناولته في مطعم عام أو في أي مكان آخر لتقديم الأطعمة، فعليك الاتصال بأقرب مكتب للشؤون الصحية فوراً، وذلك من أجل إنقاذ أناس آخرين من التسمم.

٣- اغسل يديك قبل الإمساك بالطعام وبعد الإمساك باللحم أو الدجاج النيء؛ حيث يمكن للبكتيريا الضارة الانتقال إذا تم مسك الطعام.

٤- احتفظ بلوح لتقطيع اللحم وآخر لتقطيع الخَضْراوات؛ حيث سيمنع هذا انتقال البكتيريا من اللحم إلى الخَضْراوات. اغسل ألواح التقطيع ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل بمحلول يتكون من ربع كوب من ماء الأكسجين ٣٪ وجالونين من الماء ثم بعد ذلك اغسل الألواح بماء نظيف.

٥- قم بغسل أي أوانٍ لامست الهامبورجر أو الدجاج أو البيض أو الأطعمة البحرية النيئة. لا ينبغي لهذه الأواني أن تستخدم من أجل أطعمة أخرى حتى يتم تطهيرها.

٦- انتبه لعلب الطعام المنتفخة والبرطمانات المشروخة أو الأغطية غير المحكمة للمنتجات. حيث يشير هذا إلى بكتيريا البوتشولية. تخلص من العلب المنتفخة أو الصدئة أو المعوجّة. انتبه لأي شروخ في البرطمانات أو تسرب في اللفافات الورقية، واحترس عند تناول الأطعمة التي تم تعليبها في المنزل.

٧- ينمو العفن عادة على الأطعمة الفاسدة، لذلك ينبغي تجنب الأطعمة الآتية إذا نما العفن عليها، وهي: الخبز ولحوم اللانشوب ومنتجات الألبان غير الصلبة والدقيق والسجق والمكسرات الجافة، وزبد الفول السوداني، والدجاج المشوي، والخَضْراوات اللينة، والحبوب الكاملة. تخلّص من أي أطعمة مطهية أو غير مطهية غطاها العفن.

٨- إياك واستخدام بيضة نيئة مكسورة قشرتها.

٩- قم بطهي اللحم والدجاج والأسماك جيداً، حيث ينبغي أن تصل الحرارة الداخلية للحم إلى ٧٤م على الأقل.

١٠- إذا اشتريت الطعام فعد إلى المنزل مباشرة خاصة في الجو الحار، وقم بتخزين الأطعمة في الحال كما هو مدون ببطاقات الأطعمة.

١١- اغسل حقائب الطعام والزجاجات بعد كل استخدام.

١٢- اضبط درجة حرارة الثلاجة على درجة ٤٠ فهرنهيت أو أقل واضبط الفريزر على درجة صفر فهرنهيت أو أقل.



التسمم الكيميائي
Chemical Poisoning

التسمم الكيميائي هو التسمم بالمواد الكيميائية السامة مثل الكلور، والمطهرات، والمعادن الثقيلة، ومبيدات الحشرات، ومبيدات الأعشاب، ومنتجات البترول، والمذيبات التي تستطيع أن تدخل جسم الإنسان، وتقلل الكفاية الوظيفية لأعضائه. بعض الكيميائيات تمتص عن طريق الجلد، والبعض الآخر يستنشق أو يهضم وتهد الجهاز المناعي، ويحاول تنظيف نفسه من هذه السموم، ولكن قد يحدث تلف لبعض الأعضاء الداخلية مثل الكبد والكلى.

هناك تسمم كيميائي مزمن، ويحدث هذا النوع غالباً في الأشخاص الذين يستخدمون أو الذين يتعرضون للكيميائيات في بيئة عملهم. أو الذين يستخدمون كميات زائدة من الرذاذ الكيميائي. والأشخاص الذين يعيشون قريباً من مصانع أو تجهيزات مصنعية معينة قد يكونون عرضة أيضاً بشكل مزمن للكيميائيات السامة.

أما النوع الثاني من التسمم: فهو التسمم الكيميائي الحاد، الذي قد يحدث نتيجة بلع الكيميائيات المنزلية، وخاصة بين الأطفال مثل الكيروسين، وحمض الكبريتيك، أو أخذ كميات زائدة من عقاقير غير سليمة. أو تناول بعض أجزاء لنباتات سامة مزروعة في حديقة المنزل أو في المنتزهات العامة، وهذا يحدث كثيراً.

علاج التسمم بالكيميائيات:

يعتمد علاج التسمم الكيميائي على استخدام المكملات الغذائية والتحذيرات، التي يجب اتباعها بدقة، وهي:

١- يؤخذ المكمل الغذائي المعروف بمركب الأحماض الأمينية الحرة، الذي يؤخذ بمعدل مرتين يومياً على معدة خاوية. ويقوم هذا المركب بمساعدة وظائف الكبد، ويفضل استخدام هذا المكمل الغذائي في صورة أقراص تحت اللسان.

٢- مستخلص الكبد النيء: يجب استخدامه حسب وصف المختص، وهو يمد الجسم بفيتامينات ب والحديد، ويزيل سمية الكيميائيات. يستخدم عادة الحقن للتسمم الكيميائي الشديد وتحت إشراف الطبيب.

٣- حقن فيتامين ب المركب: يقوم على حماية الكبد والوظائف العضوية، وإذا لم يتوافر الحقن فتؤخذ أقراص فيتامين ب المركب تحت اللسان.

٤- فيتامين ج + بيوفلافونيدات: تحمي الجسم من الملوثات، وتساعده في التخلص من المواد السامة.

٥- مستخلص بذور العنب: يعد مستخلص بذور العنب من أقوى مضادات الأكسدة.

٦- ل سيستين + ل ميثونين: وهما من الأحماض الأمينية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم من كل منهما يومياً، وذلك على معدة خاوية، وتؤخذ مع الماء أو مع العصير ولكن ليس مع الحليب، ويجب أن يتناول الشخص معهما ٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ وَ ١٠٠ ملجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل. تقوم هذه الأحماض والفيتامينات على إزالة السموم وإعادة بناء الجسم.

٧- السيلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً، وهو يعمل مع فيتاميني ج، هـ لإزالة السموم من الجسم.

٨- مساعد الإنزيم Qio: يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد على إعادة بناء الجهاز المناعي وزيادة إمداد الأنسجة بالأكسجين.

٩- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يقوم على إزالة وتنقية مجرى الدم من السموم.

تعليمات وتحذيرات يجب اتباعها:

١- تناول طعاماً غنياً بالألياف، حيث إنها تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي، ومن الأغذية التي يجب تناولها: كالشعير والفول والموز والمشمش واللوز والبنجر وجوز البرازيل والأرز البني والجزر والبلح والسمك والثوم والعنب الأسود والبندق والليمون والعدس والسبانخ والبصل والزبادي والشوفان.

٢- تناول الأغذية المنبتة العضوية فقط، مثل الحلبة والماش والفول.

٣- اشرب ماءً مقطّراً منقى بالبخار فقط.

٤- قم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر، حيث إنه بمرور الوقت تتراكم السموم في الجسم كنتيجة لملوثات الهواء الذي تتنفسه والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه، بالإضافة إلى الوسائل الأخرى. ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته. وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل. وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الشخص بالصداع أو بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. فالصوم هو وسيلة فاعلة وآمنة لمساعدة الجسم أن ينتزع السموم من نفسه، ويجتاز هذه الدورة التي تعتريه فيها بالانحدار بسرعة أكبر وبأعراض أقل. لقد وجد أن الأمراض الحادة مثل اضطرابات القولون وأنواع الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي تستجيب بأحسن ما يكون للصيام بينما الأمراض الانحلالية المزمنة هي الأقل استجابة للصيام. إن الصوم يسبب إراحة الجسم من العبء المبذول في هضم الطعام، ويسمح للأجهزة بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء، بإذن الله.

٥- تجنب التعرض للكيميائيات بأي صورة كانت وبقدر الإمكان.



التصلب العصبي المتعدد
Multiple Sclerosis

مرض التصلب العصبي المتعدد، هو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويصيب نحو ٣٥٠ ألف أمريكي، ٦٠٪ منهم نساء، وثلثا الحالات توجد في السن ما بين ٢٠-٤٠ سنة. يعد المرض من الأمراض الخطيرة، التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، فيصيب المخ والعصب البصري والحبل الشوكي. يؤثر المرض على أجزاء كثيرة من الجهاز العصبي فيدمر الأغشية النخاعية Myelin sheaths التي تغطي الأعصاب، حيث تتحلل مما يؤدي إلى خلل في الوظائف الكهربائية للأعصاب. ويتميز هذا التلف بترك ندب في النسيج العصبي تسمى Plaques، وأخيراً تتلف الأعصاب نهائياً، وهذه العملية تسمى حينئذ عملية التصلب Sclerosis.

أسباب التصلب العصبي المتعدد:

هناك اعتقادات كثيرة حول أسباب التصلب العصبي، ومن هذه الأسباب ما يأتي:

١- يعتقد أن هناك مرضاً غير معروف يصيب الجهاز المناعي لدى الإنسان، حيث تهاجم كريات الدم البيضاء الأغشية النخاعية، كما لو أنها أجسام غريبة على الجسم.

٢- يعتقد بعض العلماء أن السبب هو فيروس أو كائن شبيه؛ لأن المرض يظهر في مجموعات متقاربة من الناس.

٣- يعتقد بعض العلماء أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في هذا المرض.

٤- زيادة الدهون في الطعام ولا سيما الدهون المشبعة مثل دهون الحيوانات كالموجود في اللحوم والألبان ومنتجاتها.

٥- الحساسية وخصوصاً الحساسية لمنتجات الألبان أو المواد المحتوية على بروتين الجلوتين.

٦- التسمم الكيميائي للجهاز العصبي بالمبيدات الحشرية أو المواد الكيميائية الصناعية والمعادن الثقيلة قد تلعب دوراً في ظهور مرض التصلب العصبي المتعدد.

٧- السموم التي تنتجها بعض البكتيريا والفطريات في الجسم يمكن أن تحدث مرض التصلب العصبي.

٨- يعتقد بعض الخبراء أن التسمم بالزئبق قد يكون وراء كثير من الحالات المرضية، حيث وجد أن الزئبق يتحد مع DNA في الخلايا والأغشية الخلوية، مما يؤدي إلى خلل في خلايا الجهاز العصبي.

٩- يقال: إن الاستهلاك الزائد في الكحول يؤدي إلى تكون مادة تشبه الهورمونات، تسمى بروستاجلاندين، التي تزيد من خطورة المرض.

أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد:

تختلف الأعراض كثيراً من مريض إلى آخر، كما تتوقف على الأجزاء المصابة من الجهاز العصبي، ففي المراحل الأولى المبكرة من المرض يعاني المريض من دوخة، وتغيُّرات نفسية مثل التقلب في المزاج أو اكتئاب، واضطرابات في العين مثل عدم وضوح أو ازدواج الرؤية والشعور بالوخز أو التنميل وخصوصاً في اليدين والقدمين، وفقد الاتزان وتشنج في العضلات، وغثيان وقيء وعدم الوضوح في الكلام، والرعشة، والشعور بالتعب والضعف وصعوبة في التنفس، وقد تحدث العنّة لدى الرجال.

وفي الحالات المتأخرة من المرض يصاب المريض باضطرابات في المشي، حيث تكون المشية مترنحة، ويحدث التخشب في الحركات، ويمكن أن يحدث الشلل والصعوبة الشديدة في التنفس واضطرابات في الجهاز الهضمي والمثانة، وبالأخص سلس البول والإلحاح في التبول.

يتبع المرض نمطاً معيناً حيث تظهر الأعراض في صورة نوبات حادة تسمى Exacerbations، ثم تعود وتقل هذه الأعراض في مدد أخرى. ويختلف المرض كثيراً في سرعة سيره، فقد يكون معتدلاً نسبياً في بعض الحالات، مع ظهور أعراض قليلة بسيطة على مدار عدة سنوات. وفي أحيان أخرى يحدث المرض سريعاً ويسبب العجز التام.

تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد:

يبدأ تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد بين ٢٥ - ٤٠ عاماً، وتتأثر النساء بهذا المرض أكثر من الرجال، ربما تقريباً الضعف، ويندر تشخيص المرض في الأطفال أو بعد سن الستين. ويمكن استخدام التصوير بجهاز الرنين المغناطيسي في تشخيص المرض، وليس هناك اختبار وحيد لتشخيص المرض.

علاج مرض التصلب العصبي المتعدد:

ينقسم علاج مرض التصلب العصبي المتعدد إلى أربعة أقسام، وهي:

أولاً: المستحضرات الكيميائية المشيدة:

١- علاج Prednisone والمعروف تجارياً باسم دلتازون (Dettagone)، وهو أحد الكورتيكو سيرويدات، ويستخدم هذا العلاج عن طريق الفم، وهذا العلاج ليس علاجاً شافياً للمرض، ولكنه يخفف من أعراض المرض ومن النوبات، كما يستخدم إلى جانب ذلك ولمدة ٥ أيام فقط، مستحضر الكورتزون عن طريق الحقن، حيث يقلل من الآثار الجانبية التي تنتج من استخدامه عن طريق الفم.

٢- يمكن أن يصف الطبيب بعض الأدوية المضادة للتقلصات أو المهدئة مثل ديازيبام Diazepam المعروف تجارياً باسم فاليوم Valium، وذلك لإرخاء العضلات المتصلبة وإزالة الألم أو يمكن إعطاء دواء امانتادين Amantadime والمعروف تجارياً باسم سيميتريل Symmetrel، لمقاومة التعب أو مضاد للاكتئاب المصاحب للمرض.

٣- حقن الأنترفيرون بيتا Interferon - beta وهذه عبارة عن تركيبة مشابهة لبروتين جهاز المناعة الطبيعي بيتا انترفيرون، الذي يمكن أن يقلل من حدة وتكرار النوبات.

٤- توجد مضخة صغيرة تزرع في البطن، وهذه المضخة الصغيرة تطلق مباشرة كميات محسوبة من دواء يسمى باكلوفين baclofen المعروف تجارياً باسم ليوريسال Lioresal إلى الحبل الشوكي، لعلاج التشنجات التي تحدث مع

المرض. ويستمر الإمداد بالدواء من شهر إلى ثلاثة أشهر، وبعدها يمكن إعادة مـلء المضخة باستخدام حقنة مخصصة لذلـك. وطريقة العلاج أزالت كثيراً مـن الأعراض الجانبية مثل الضعـف والنعاس والدوخة والـدوار، التي كانت تظهر عند استخدام الدواء كأقراص.

٥- دواء Copolymeri المعـروف تجارياً باسـم Copaxone، وهو حديث يمنع زيادة حدة الدواء، وليس له أعراض جانبية.

٦- في كلية الطب بينوجرسي تبين أن استخدام العلاج الإشعاعي بأشعة إكس على الغدد اللمفاوية والطحال يمكن أن يقلل من تطور المرض إلى النصف في بعض الحالات. ومع ذلك فإن التعرض للإشعاع يثبط جهاز المناعة.

٧- يستخـدم الأكسجين تحت ضغط عالٍ لعـلاج مرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن استخـدام الأكسجـين كعـلاج يمثـل نقطة خـلاف في الولايـات المتحدة الأمريكية.

ثانياً: العلاج بالأعشاب والمشتقات الحيوانية:

هناك أعشاب عديدة يمكن استعمالها في علاج مرض التصلب العصبي المتعدد، ومن أهم هذه الأعشاب والمشتقات الحيوانية ما يأتي:

١- القراص الشائك Stinging mettle:



وهو نبات شتوي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ومغطى بأشواك دقيقة لاسعة، ويستخدم لعلاج مرض التصلب العصبـي، وذلك بالجلد العلاجـي Urtication، حيث يلسع الجلد باستخـدام النبات الطازج المغطى بشعيرات دقيقة لاسعـة، وهو يلسع ويثير الجلـد، مثل كريم نزع الشعر، لكنه يغذي الجسم عن طريق الجلـد بعدد من المواد الكيميائية المفيدة. ومن ضمن هذه المواد



الهستامين Histamine. وكثير من المواد الكيميائية في القراص تعمل عمل قرص النحل.

٢- الكشمش الأسود Black Currant:

يحتـوي زيت الكشمش الأسود على حمض الجامار لينوليك GLA، ويقال: إنه مفيد جداً في عـلاج التصلب العصبي المتعدد. وتعد مادة GLA مضاداً فاعلاً للالتهابات في علاج التفاعل المناعي الذاتي، ويؤخذ ٥٠٠ مجم من زيت الكشمش الأسـود مرتين يومياً. ويقال: إن المريض يتحسـن أثناء ٨ أسابيع. وتوجد مادة GLA في عشب لسان الثور وفي زيت الأخدرية.

٣- التوت الأزرق Blue berry:



ويوجد منه عدة أنواع تحتوي ثماره على مواد تسمى البروسيا نيدينات الأوليجوميرية (OPCS Oligomeric Procyamidins) وتركيبها الكيميائي معقد، لكن هناك دلائل على أنها تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية، وهي تتمتع أيضاً بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف من أعراض التصلب العصبي المتعدد، وهذا سبب قوي لطعام المزيد والمزيد من هذا التوت.

٤- الأخدرية Evening primrose:



تحتوي على زيت مثل زيت الكشمش الأسود، فهو غني بمادة GLA، ويوصي بها العلماء في كل حالات التصلب العصبي المتعدد.



٥- الأناناس Pimeaple:

تحتوي ثمرة الأناناس على أنزيمات البنكرياتين Pancreatin وبروملين Bromelain، الذي يكسر جزئيات البروتين وبالإضافة إلى نشاط هذه الأنزيمات المضادة للالتهاب، فإنها تقلل من نسبة المركبات المناعية في الدم CiCs.

من المعروف أن CiCs ترتفع في معظم أمراض التفاعل المناعي الذاتي مثل التصلب العصبي المتعدد. وهذه المركبات تنشط الجهاز المناعي، ليهاجم الجسم مما يدمر الأنسجة في النهاية.



٦- الرجلة Purslane:

مـن المعـروف أن الرجلة «البقلة» غنية جـداً بمادة المغنسيـوم، ولقد استخدم عنصـر المغنسيوم في عـلاج التصلب العصبـي المتعدد، ووجد أنـه من أفضل العلاجات لهذا المرض.

ويؤخذ ٣٧٥ مجم يومياً من الرجلة. ويمكن طعام الرجلة نيئة مع السلطة.



٧- الأرقطيون Burdock:

الجـزء المستخـدم من النبات هو الجذور، التي تحتـوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيـدات وحمضـ العفص وزيـت طيار ومتعـددات الإسيتلـين وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يعمل جذر الأرقطيون على طرد السموم من الجسم، يؤخـذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لـمـدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كـوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن، يؤخذ منه كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٨- الهندباء البرية Chicory:



الجزء المستخدم من الهندباء جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. تحتوي الجذور على إينيولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية على نطاق واسع لتحسين وظائف الكبد ومقوية للجهاز الهضمي وطاردة للسموم. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يوجد مستحضر مقنن يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٩- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من هذه النبتة عدة أنواع، ولكن النوع الدستوري هو المعروف بأسم Echinacea angustifolia. والجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور التي تحتوي على السلكامايدز وحمض الكافئين ومواد عديدة السكاكر وزيت طيار وأيكونولين وبيتين. تستخدم على نطاق واسع كمنبهة للجهاز الهضمي وضد الحساسية ومقوية للذاكرة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور والأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

١٠- سم النحل:





لاقى العلاج باستخدام سم النحل نجاحاً كبيراً في معظم مرضى التصلب العصبي المتعدد، وتسمى هذه الطريقة Apitherapy. يتم إعطاء السم عن طريق الحقن إما بوساطة إبرة تحت الجلد، وإما بوساطة النحل نفسه، ويعمل السم كمضاد للالتهاب ومنشط لجهاز المناعة. ويمكن أن يخفف من الشعور بالتعب وتقلصات العضلات والضعف التي تحدث مع المرض.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مساعـد الأنزيم Qio: هذا الأنزيم ضروري لتحسين الـدورة الدموية وأكسجة الأنسجة وتنشيط جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ٩٠ملجم يومياً.

٢- زيـت بذر الكتان: ضروري للسيطـرة على المرض، ويؤخذ بمعدل ملعقة بعد كل وجبة.

٣- الكبريـت: يؤخذ بمعـدل ٥٠٠ ملجم ٢-٣ مـرات في اليوم، حيـث يقاوم المواد السامة.

4- فيتامـين ب١٢: يساعـد علـى إطالـة عمر الخلايـا، ويساعد على منـع التلف العصبي. يؤخذ ١٠٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذ على هيئة أقراص توضع تحت اللسان.

٥- كولـين: ينبـه الجهـاز العصبـي المركـزي، ويساعـد علـى حمايـة الأغشيـة النخاعية.

٦- أسيدوفيللـس: يؤخذ بمعدل ملعقـة صغيرة مرتين يومياً على معدة خاوية. وهو يساعـد في تخليص الجسم من المواد السامة وعلـى امتصاص المواد الغذائية وهضمها

رابعاً: تعليمات مهمة جداً يجب اتباعها خاصة بمريض التصلب العصبي المتعدد:

١- تنـاول كميات وفيرة من النباتات النيئة والأطعمة المحتوية على حمض اللبنيك مثـل الكراث والشبث ومشروب الخضراوات التـي تحتوي على كمية كبيرة من الكلورفيل.

٢- اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي.

٣- تنـاول فقـط الأطعمة العضوية، التي لم تعالج كيميائيـاً أو لم يضف إليها مواد حافظـة مثل البيض والفواكه والحبوب الخالية من الجلوتين والمسكرات النيئة والبذور والخَضْراوات والزيوت النباتية المعصورة على البارد. وأحسن الوجبات للمصابين بهذا المرض هي الوجبات النباتية.

٤- لا تتناول الشعير والشيكولاتة والقهوة ومنتجات الألبان والأطعمة المقلية واللحم والشوفان والملح والتوابل والأطعمة الجاهزة أو المعلبة.

٥- اعمل حقنة شرجية مطهرة من وقت لآخر باستخدام عصير الليمون الطازج؛ حيث إن نظافة القولون تمنع تراكم السموم التي قد تؤثر سلبياً على وظائف العضلات.

٦- لا تستعمل الدهون المشبعة والزيوت المعالجة كيميائياً والزيوت المخزنة دون تبريد.

٧- تجنب التوتر والقلق فقد تسبب الصدمات النفسية أو مدد الانفعال الزائد في حدوث نوبات المرض.

٨- تجنب التعرض للحرارة مثل الحمامات الدافئة وحمامات الشمس أو ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط بك.

٩- واظب على ممارسة الرياضة، وقم بتدليك الجسم يومياً، وحافظ على نشاطك الذهني.



التقلصات العضلية
Muscle Cramps

التقلصات العضلية من الأمراض الشائعة في الليل، وهي تؤثر على عضلات الساقين، وبالأخص بطن القدمين وبطن الساق. هذه التقلصات تحدث كثيراً لدى كبار السن. وبالنسبة للأطفال فقد يصيبهم نوع من الألم في الساقين والعضلات، وهذه الآلام تعرف بآلام النمو.

لقد وجد الباحثون أن عدم التوازن بين نسبة كل من الكالسيوم والماغنسيوم في الجسم تسبب التقلصات العضلية. كما وجدوا أن نقص فيتامين E قد يكون أحد الأسباب. كما أن الأنيميا وتدخين التبغ وقلة النشاط العام والألم الليفي العضلي والتهاب المفاصل تحدث التقلصات العضلية. كما أن ضربات الشمس ونقص إفرازات الغدة الدرقية والجفاف ودوالي الساقين تؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية. كما وجد أن مدرات البول التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب تؤدي إلى حدوث تقلص العضلات، كما أن قصور الدورة الدموية تؤدي إلى تقلصات الساقين.

علاج التقلصات العضلية:

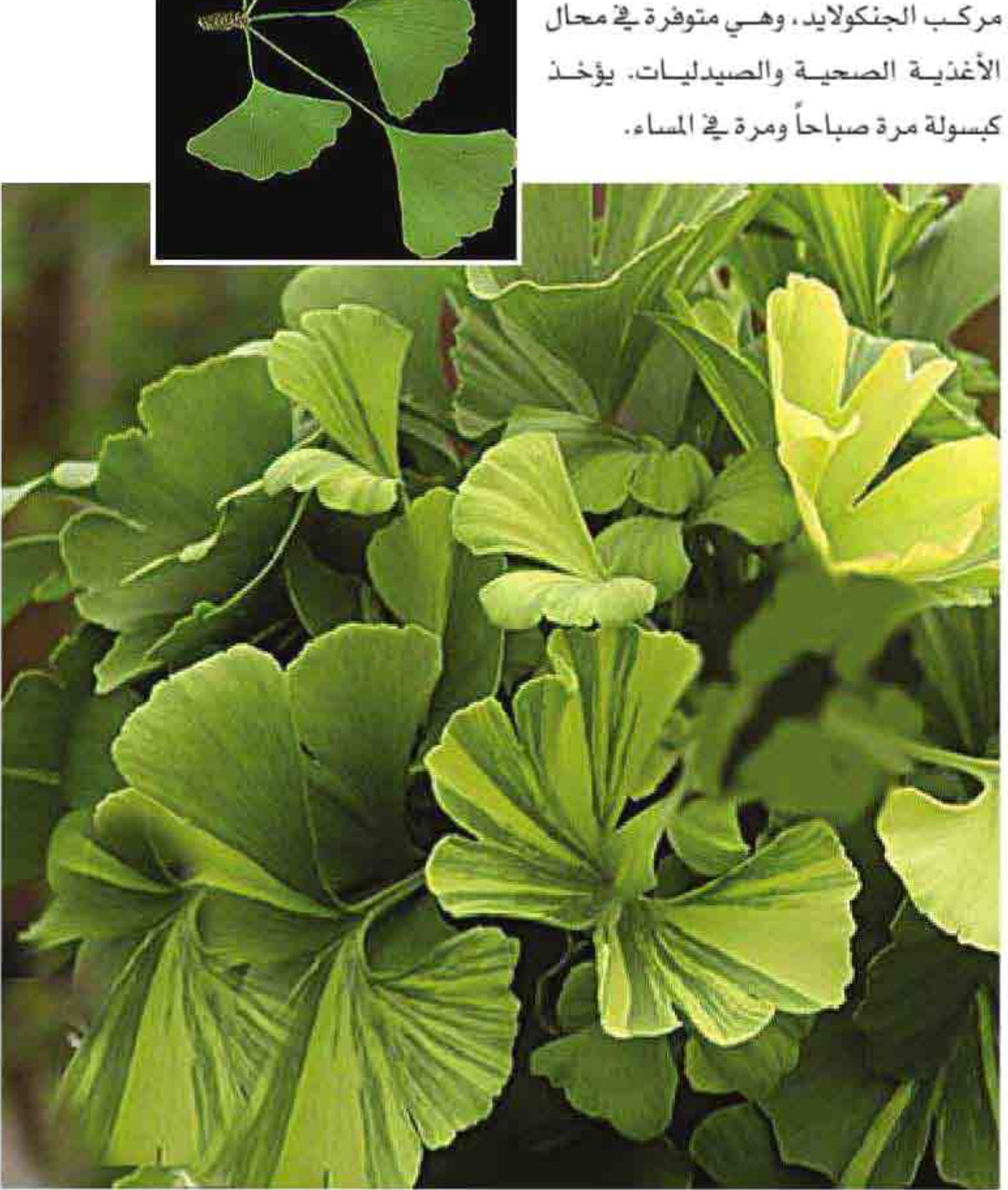
توجد بعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية تستخدم في علاج التقلصات العضلية، وأهمها ما يأتي:

١- حشيشة الملاك Dong Quai او Angelica:

حشيشة الملاك من النباتات التي تحدثنا عنها وعن مكوناتها وتأثيراتها في عدة أمراض سابقة، وهي مفيدة جداً في علاج التقلصات العضلية ويوجد عدة مستحضرات من شركات مختلفة متوفرة في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- نبات الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة مـن أشهر النباتـات استعمالاً لتحسين الـدورة الدموية، وقد تحدثنا عنها كثـيراً في كثير من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات مـن خلاصة الأوراق من مركـب الجنكولايد، وهـي متوفرة في محال الأغذيـة الصحيـة والصيدليـات. يؤخـذ كبسولة مرة صباحاً ومرة في المساء.



٣- الزعفران Saffron:



نبـات عشبي معمر يصـل ارتفاعه إلى ٢٥سم، والزعفران عبارة عن بصلة ذات أوراق رفيعـة وأزهار بنفسجية إلى إرجوانيـة، وثلاث مياسم حمراء غامقة تشبـه الخيـوط، يعـرف علميـاً باسـم Croucus sativus. الجـزء المستخـدم مياسم الزهرة، التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من التربينات وكحولات وإسترات التربـين. كما تحتوي المياسم على جلوكوزيدات مرة، وأهم مركب فيها الكروكين. كما يحتوي على كاريتينويدات وفيتامين ب١، ب ٢. يستخدم الزعفران للحث على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهريـة والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص وضد التقلصات العضلية. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المياسم ووضعها على ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفَّى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- جذور الناردين Valerian:

سبـق الحديـث عن جـذور الناردين المخزني في عـدة أمراض سابقـة، وهو من الأعشـاب التي تحث على النوم. يوجد مستحضر مقنن من هذا العشب يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل حبتين قبل النوم بساعة.





أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

١- فيتامين هـ: وهو أحد الفيتامينات الهامة، التي تحسن الدورة الدموية. ونقص هـذا الفيتامين يؤدي إلى تقلص عضلات الساقـين في أثناء المشي أو الوقوف. كما أنه مفيد إذا كانت دوالي الساقين هي السبب.

٢- الكالسيوم والماغنسيـوم: هذان المعدنان يؤدي نقصهما إلى حدوث التقلصات في عضـلات الساقين والقدمـين ليلاً. يؤخذ ١٥٠٠ مجم يوميـاً من الكالسيوم وَ٧٥٠ مجم يومياً من الماغنسيوم.

٣- البوتاسيـوم: لازم للتمثيـل الجيـد للكالسيـوم والماغنسيـوم. ويقلـل تقلصـ العضلات. يؤخذ بمقدار ٩٩ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تناول كوباً من الماء كل ثلاث ساعات للتخلص من السموم.

٢- قم بتدليك العضلات واستخدم الحرارة لتخفيف الألم.

٣- إذا كنت تتناول الأدوية المدرة للبول لعلاج ضغط الدم أو أمراض القلب، فتأكد أنك تتناول البوتاسيوم كمكمل غذائي كل يوم.

٤- قم بتدليك العضلات بزيت الزيتون النقي أو زيت بذر الكتان قبل وبعد التمارين الرياضية.



التليف الكيسي
Cystic Fibrosis

التليـف الكيسي هـو مرض وراثي، ويعـرف أيضاً باللزاج المخاطـي. تفرز الغدد المخاطية عند الإصابة به إفرازات غليظة لزجة غير طبيعية، كما تفرز الغدد العرقية عرقـاً مالحاً غير طبيعي. وتصـاب الرئتان والجهاز الهضمي بتلـف، يزداد يوماً بعد يـوم. وبما أن هـذا المرض غير معروف في قارة إفريقية فإنـه يكاد يكون محصوراً في الأسـر التي تنتمـي إلى أصول أوروبيـة أو شرق أوسطية. لقد حـدد الباحثون في عام ١٩٨٩م المـورث أو الجين الشاذ، الذي يسبب التليف الكيسي، ويوجد هذا المورث على الكرومـوزوم الموجودة في خلايا الإنسان. ويكون الشخص الذي لديه كروموزومان من كروموزومـات التليف الكيسي على هذا الزوج مصاباً بالمرض. ويسمى الذين يحملون مورثة طبيعية ومورثة من مورثات التليف الكيسي حاملي المرض، ولا يكونون مصابين بالمرض. واحتمال وراثة طفل أبواه حاملان للمرض هي واحد في كل أربع حالات.

يفقـد المصابـون بهذا المرضـ وزنهم، ويعانون مـن السعال المستمـر، وخمجات الصدر. ويصـاب قرابة ١٠٪ من الأطفال حديثي الولادة، المصابين بالمرض بانسداد يسمـى العلوص العقـي، يتطلب جراحة عاجلـة. ويستطيع الأطبـاء تشخيص المرض باختبار العرق الذي يختبر الملح الزائد في العرق.

يعـاني المصابـون بالتليف الكيسـي من سوء التغذيـة، لأن المـادة المخاطية تسد قنـاة البنكرياس، مما يمنع الإنسان الطبيعي للخمائـر (الأنزيمات) الهاضمة، التي تعمل على تفتيت الطعام داخل الأمعاء. كما تسد منافذ الهواء في الرئتين، وتصبحان عرضة للعـدوى السريعة. لقد كان ضحايا مرض التليـف الكيسي فيما مضى يموتون

في طفولتهـم. أما اليوم فإن فرصة البقاء على قيـد الحياة حتى سن البلوغ تصل إلى ٧٥٪ وتهـدف وسائـل العلاج الحديثـة إلى جعل منافذ الهـواء في الرئتين نظيفة قدر الإمـكان، باستخـدام وسائل العـلاج الطبيعي. ويمكـن اتخاذ إجـراءات وقائية ضد خمجات الصدر، أو علاجها، للتقليل من الضرر الذي يصيب الرئة. وأصبح بالإمكان منذ ثمانينيات القـرن العشرين زراعة القلب والرئة لبعض الأطفال الكبار، والشباب البالغين، المصابة رئاتهم بضرر بالغ.

علاج التليف الكيسي:

ينقسم علاج التليف الكيسي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية:

تستخـدم المضـادات الحيويـة للسيطـرة علـى أعراضـ التليـف الكيسي، حيث تستخدم هذه العقاقير لمقاومة العدوى، التي يكون مرضى التليف الكيسي أكثر عرضة لهـا خاصة ميكـروب Psendomonas aerogenose. تنجذب للمخـاط اللزج في الرئة. يوجد منتج يحتوي على خليط من الأنزيمات الهاضمة التي توصف للمصابين بالتليف الكيسي وأمراضـ البنكرياس، الأخرى ويسمـى (Pancrelipas) Vio Kase. كثير من الناس يتناولون مضادات الالتهابات مثل Ibuprofen (أدفيل) Nuprin أو Naproxin.

هنـاك أدوية أخرى مثل العقار أميلوريد، الذي يستخدم كعلاج مساعد مع بعض مـدرات البول، يقـال: إنه يخفف إفرازات الرئة عن طريق إبطـال التقاط الصوديوم بوساطة خلايا الرئة.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها ما يأتي:

١- الأخيلية ذات ألف ورقة Yarrow:

الأخيلية عبارة عن عشبة منتصبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر تقريباً. تعرف علمياً باسـم Achillea millefolium. الجزء المستخدم منهـا جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيـار (لينالول، كافور، سابينين، كامازولين). كما تحتوي على لاكتونات التربينـات الأحادية النصفيـة وفلافونيات وقلويـدات (أخلين) ومتعددات الإسيتيلين، تربينات ثلاثية، حمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.



تستخدم مضادة للتشنج، وتزيد التعرق، وقابضة، وتخفض ضغط الدم والحمى، ومدره للبول، وتوقف النزيف الداخلي، وتحض على الحيض ومضادة للالتهابات. تستعمل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف لملء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفًّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لتقليص التليف الكيسي.



٢- الزنجبيل Ginger:

الزنجبيل نبات معمر له جذامير منتفخة تكون تحت سطح الأرض، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض. يستخدم الزنجبيل على هيئة مُغلّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة توضع على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في أمراض عديدة. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القنفذ يباع في محالّ الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً. وحشيشة القنفذ من النباتات المشهورة على مستوى العالم.



٤- Clear Lungs:

هذا المستحضر مركب من عدة أعشاب صينية، وقد أنتجته شركة Natural Alternatives، وينصح الأطباء بشدة استعمال هذه الوصفة للتليف الكيسي.

٥- البرسيم الحجازي Alfalfa:



ويعرف أيضاً باسم الفصفصة، والجزء المستخدم منه الأغصان الطرية، وكذلك البذور المنبتة. لقد تحدثنا عنه في أمراض عديدة. حيث إنه يحتوي على فيتامين ك وبعض المعادن الأخرى، التي تكون ناقصة عادة في مرض التليف الكيسي نتيجة مشكلات الامتصاص. كما أن البرسيم الحجازي غني ومصدر جيد للكلوروفيل.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: هذه الأنزيمات تساعد في السيطرة على العدوى، وتساعد في الهضم، وتقلل من الإفراز المخاطي في الرئة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين ب١٢: يستخدم من أجل هضم جيد وامتصاص الطعام ومنها الحديد. يجب استخدام أقراص الاستحلاب تحت اللسان أو بخاخ. مقدار الجرعة ١٠٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

٣- مستحلب فيتامين هـ: مضاد ضروري لالتئام الأنسجة. ينصح باستخدام مستحلب، حيث يعطي امتصاصاً أفضل وأماناً أكبر مع الجرعات الكبيرة. الجرعة ما بين ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً ولكن أبدأ بـ ١٠٠ - ٢٠٠ وحدة دولية، ثم زدها ببطء إلى ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: هذا الفيتامين يساعد على حماية الرئة. يؤخذ بمقدار ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

٥- النحاس والسيلينوم: وجد أن هناك صلة بين انخفاض هذين المعدنين ومرض التليف الكيسي. يؤخذ النحاس بمعدل ٣ مجم يومياً والسيلينوم بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذان معاً في وقت واحد.

تعليمات يجب اتباعها:

١- اجعل من غذائك أطعمة غنية بالجرمانيوم، مثل الثوم وفطر عيش الغراب من نوع الشيتاك والبصل، حيث إن الجرمانيوم يساعد في تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تزيد إفراز الغشاء المخاطي. الأغذية المطبوخة والمعلبة تزيد تكوين المخاط ومن ثم تضيع طاقة الجسم. لا تأكل منتجات حيوانية، ومنتجات الألبان والطعام المعلب والسكر، وكذلك منتجات الدقيق الأبيض.

٣- إذا لم يكن هناك مفر من تناول المضادات الحيوية، فيجب تناول الأسيدوفيلس لتعويض البكتريا الصديقة أو النافعة.

٤- اشرب كمية كبيرة من السوائل وفي الجو الحار زد تناولك للملح.

٥- تأكد أنك تتناول بروتينات وسعرات حرارية ومغذيات أخرى بصورة مناسبة. المصابون بالتليف الكيسي يحتاجون ٥٠٪ زيادة عن الطبيعي من المغذيات. خذ مكملات للإمداد بالأنزيمات والفيتامينات والمعادن المطلوبة.

٦- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه خضر وفواكه نيئة.



التهاب الأعصاب
Neuritis

التهـاب الأعصـاب هـو مرض أو إصابـة مؤلمـة قد تؤثـر على عصـب واحد أو عـدة أعصـاب. وقـد تختلط أحياناً مـع خلل يسمـى الألم العصبي. يمكـن أن تسبب الفيروسـات والبكتيريا ونقص الغذاء والفيتامينـات التهاب الأعصاب. والعدوى مثل الـدرن والزهري والحلأ المنطقي، يمكنها أن تغزو العصب وتسبب التهابه. ويمكن أن يتولـد التهاب الأعصاب عندما يغير مرض مثل البول السكري أنشطة خلايا الجسم. والتهاب الأعصاب يحدث بسبب الجرح العضوي لعصب يشمل العصب المصاب.

وإذا استمـر التهاب الأعصـاب لمدة زمنية طويلة، فقد تتلـف الأعصاب بصورة سيئـة لدرجة أنه لن يعود صالحـاً لوظيفته بالطريقة الصحيحـة. ونتيجة لذلك فقد يفقـد شخص القـدرة على الإحساس بالحرارة والضغـط واللمس. وقد يفقد الجسم أيضـاً التحكـم في الأنشطة التلقائية مثل العـرق. فإذا لم تعد الأعصـاب قادرة على التحكـم في العضلـة يمكن أن تضمـر العضلة وتصبـح مشلولة في النهايـة؛ ولذا فإن التهـاب الأعصـاب خلـل خطير يتطلـب رعاية طبية دقيقـة. وتشمـل الأعراض التي تظهـر ببطء الألم والشعور بالوخز وفقـد الإحساس في مكان العصب المصاب وتورماً واحمـراراً. وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن أن تحـدث تشنجات. وبداية المرض لا تظهـر دائماً بسرعـة، فغالباً يعوض المصـاب وهن العضلات عن طريـق الاستخدام المفرط للعضلات السليمة.

والتهـاب العصب البصـري يمكن أن يحدث عندما يؤثـر الالتهاب على العصب البصـري في العـين؛ مما يسبب عدم وضـوح الرؤية بالتدريج أو فجـأة وفقد البصر،

وفي الحالات الخطيرة يمكن أن يحدث العمى، ولكنه عادة ولحسن الحظ يكون مؤقتاً وخصوصاً مع العلاج السريع.

علاج التهاب الأعصاب:

ينقسم علاج التهاب الأعصاب إلى ثلاثة أقسام، وهي:



أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- التوت البري Wild strawberry:

هو عشب معمر ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم Fragaria Vesca. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار. تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص وزيت طيار. وتحتوي الثمرة على حموض الفواكه وزيت طيار مع ساليسيلات المثيل والبورنيول. يستخدم التوت البري لعلاج الروماتزم والتهاب المفاصل والأعصاب. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محالّ الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



٢- الأذريون Marigold:



ويعرف أيضاً بأذريون الحدائق. وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له رؤيسات أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه الأقحوان في بدايتها. يعرف النبات علمياً باسم Calendula officinalis. الجزء المستعمل من النبات الأزهار التي تحتوي على تربينات ثلاثية ومواد راتنجية وجلوكوزيدات مرة وزيت طيار وستيرولات وفلافونيدات وهلام كاروتينات. يستخدم الأذريون على نطاق واسع، فهو أحد أكثر الأعشاب شهرة، وتعدد استعمالاته في طب الأعشاب الغربي، حيث يستخدم مضاداً لالتهابات الأعصاب وضد تشنج العضلات، ومانعاً للنزيف، ولائماً للجروح، ومطهراً ومزيلاً للسموم، ومولداً لطيفاً للأستروجين. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتان بمعدل ٣ مرات يومياً.

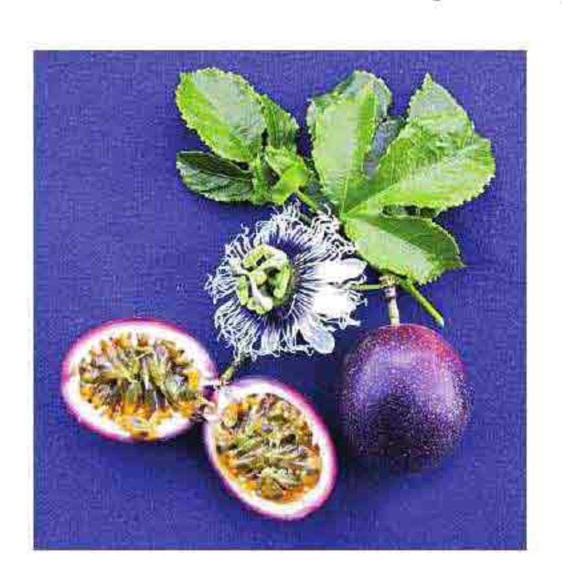


٣- زهرة الآلام الحمراء Passion Flower:



نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة من أجمل الأزهار على الطبيعة وثمار بيضوية الشكل، تعرف علمياً باسم Passiflora incarnate. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونديات (إبيجنين)، كما تحتوي على مالتول وغلوكوزيدات السيانوجين (جينوكاردين) وقلويدات من مجموعة الأندول (هارمان)، تستخدم مضادة للتشنج ومهدئة لالتهاب الأعصاب والتوتر والقلق والهيوجية وترخي وتقلل فرط الجهاز العصبي والخوف. وقد وجد أنها أفضل علاج لكثير من الحالات العصبية.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- رعي الحمام Vervain:



ويسمى رعي الحمام المخزني وحشيشة الأوجاع، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد. له سوق رفيعة جداً وأزهار صغيرة ليلكية اللون. تعرف علمياً باسم Verbena officinalis. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على أيريدويدات مرة (فربنين وفربنالين)، كما تحتوي على زيت طيار وقلويدات وهلام وحموض العفص.



يستخدم النبات لعلاج التهاب الأعصاب ومقوٍّ ومنبه لإفراز الصفراء. لقد سمي هذا العشب في القرن الميلادي الأول باسم العشبة المقدسة. ينصبّ تأثير هذا العشب على الجهاز العصبي المركزي. كما يحسن امتصاص الغذاء، وهو مفيد جداً للتوتر العصبي، ومضاد للاكتئاب والقلق والتعب العصبي، الذي يلي الكرب الطويل الأمد. يستخدم ضد الصداع النصفي. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الدينار Hops:



نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، وهي مذكر ومؤنث، تعرف علمياً باسم Humulus lupulus. الجزء المستعمل من النبتة مخاريط نهايات السيقان التي تحتوي على مواد مرة (لوبولين يحتوي على الهرمولون والوبولون وحمض الفاليريانيك). كما تحتوي على زيت

طيار، أهم مركباته هومولـين وكذلك فلافونيات، وحموض عفصية متعددة الفينول، ومـواد مولدة للأستروجـين، وأسبرجين. تستخـدم كمضادة للتشنـج ومنومة. تثبط الجهـاز العصبي المركـزي وضد التهاب الأعصاب. كما تعالـج التوتر والقلق والكرب والصـداع. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع في محال الأغذية الصحيـة يؤخذ كبسولتان يومياً.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً لإعادة بناء وإصلاح تلف الأعصاب. يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حبيبات الليسثين: تقوم بحماية وإصلاح الأعصاب، يؤخذ ملعقتان كبيرتان على مرتين في اليوم مع الطعام، وإذا لم توجد الحبيبات فتستخدم كبسولات الليسيثين بمقدار ٢٤٠٠ مجم مرتان يومياً مع الطعام.

٣- تورين: يثبط النشاط العصبي في المخ، ويقلل الضغوط، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لتعويض النقص الغذائي وإصلاح التهاب الأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: علاجات أخرى:

يمكن استخدام العلاج الطبيعي مع الراحة، وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن استعمال العلاج الكهربائي، لتنبيه الأعصاب والعضلات. بعد زوال الألم يمكن إجراء عمليات التدليك.

يمكن استخدام العلاج بطريقة تقويم العظام Osteopathy. وهو نوع من العلاج يجمع بين العلاج الطبيعي وتمرينات المفاصل، وتعليم الأوضاع السليمة للجسم.



التهاب الأوردة التجلطي
Thrombophlebitis

إن التهـاب الأوردة عادة مـا يحدث في الأطراف وبالأخصـ في الأرجل. وعندما يصاحـب الالتهـاب تكوين جلطة سمي ذلك التهاب الوريـد التجلطي. يصيب التهاب الأوردة التجلطـي: إمـا الأوردة السطحيـة، وإمـا الأوردة العميقـة، ويكـون الالتهاب سطحياً عندما تكون الإصابة في الأوردة، التي تقع تحت سطح الجلد مباشرة، ويمكن إحساس الوريد باللمس، نظراً لكونه أيبس من الوريد الطبيعي. وعادة يرى على هيئة خـط أحمر اللون تحت الجلد مع تـورم موضعي، ويكون مؤلماً عند اللمس. أحياناً يمتد الالتهـاب في الأوردة بدرجة كبيرة، فيكون شاملاً الأوعية اللمفاوية. وهي تلك الأوردة التـي تحمـل السائل الليفي من الأنسجة إلى تيار الـدم. تنشأ عادة الجلطة السطحية عنـد الوقوف طويلاً ونقص التمارين الرياضيـة، وكذلك من حقن الأدوية في الوريد. أو ربمـا تنشـأ من إصابة بعـدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطريـة. وهناك عوامل تزيد من مخاطر التهاب الأوردة التجلطـي السطحية منها الحمل ودوالي الأوردة والسمنة وربمـا التدخـين. كما تكـون العوامل البيئيـة أحد العوامـل المسببة للمرضـ. وهناك التهاب الأوردة التجلطي العميق الذي يصيب الأوردة التي تقع بين العضلات أو داخل العضلات بعيداً عن سطح الجلد. ويعد هذا النوع من الالتهاب أكثر خطورة من التهاب الأوردة السطحي، حيث إنه يصيب الأوردة الكبيرة التي تقع في عمق الجهاز العضلي. ومـن المعروف أن هذه الأوردة هي المسؤولـة عن نقل نحو ٩٥٪ من الدم الذي يُضخ في طريق الرجوع إلى القلب من الساقين. من أهم أعراض تجلط الأوردة العميقة سخونة وتـورّم وألم وزرقـة في لون الجلد في الأماكـن أو الطرف المصاب مـن الجسم. وربما يشعر المصاب بالقشعريرة أو بألم عميق، يزداد سوءاً عند الوقوف أو المشي، ويتحسن عادة عند الراحة.

إن الخطورة تكمن في انقطاع سريان الدم عبر هذه الأوردة، مما يؤدي إلى الورم واسوداد الجلد والتهابه. وربما تكون تقرحات في الطرف المصاب، وانسداد الأوردة العميقة قد يهدد حياة المصاب، وخاصة إذا انفصلت جلطة أو خثرة دموية من جدار الوريد، ووجدت طريقها في تيار الدم إلى القلب أو الرئة أو المخ، حيث تستقر في أحد الأوعية الدموية، وتمنع سريان الدم إلى هذه الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان. وأحياناً لا يوجد أعراض لبعض المصابين، ومن أجل التوصل إلى التشخيص المحدد لتجلط الأوردة العميقة ينبغي على الطبيب أن يستبعد احتمالات أخرى مثل الالتهاب الخلوي وأمراض الشرايين الانسدادية. وأهم شيء هو عمل محبس الموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى تصوير العروق بالصبغة، حيث يكتشف ذلك عن انحباس الدم في المنطقة المصابة. من الأسباب التي يقال: إنها تسبب الجلطات في الأوردة هو تجمع الصفائح الدموية معاً، لكي تحمي المنطقة المصابة، وتبدأ سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية؛ ينتج عنها تحويل الفيبرينوجين، وهو بروتين دموي يسري مع الدم إلى خيوط من الفيبرين، الذي ليست له قابلية للذوبان، تقوم هذه الخيوط باحتجاز خلايا الدم والبلازما والصفائح الدموية وتكوين جلطة دموية. ومن الأسباب الأخرى في تكوين الجلطات العميقة وجود ميول غير طبيعية للتجلط أو دورة دموية ضعيفة أو أنواع معينة من السرطانات، متلازمة بهجت التي تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، فتعرض الشخص لتكوين الجلطات. كما أن من العوامل التي تزيد من خطورة تكوين الجلطات الوريدية العميقة الجراحات التي تتم في حالات الولادة، والإصابات. استخدام حبوب منع الحمل وملازمة الفراش لمدة طويلة.

تصاب النساء بالتهاب الأوردة التجلطي أكثر من الرجال، وتزيد خطورة هذا المرض بشدة بعد سن الأربعين، وترتفع إلى ثلاثة أمثالها مع كل عشرين سنة إضافية.

علاج التهاب الأوردة التجلطي:

ينقسم علاج التهاب الأوردة التجلطي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، لكن من أهمها ما يأتي:

١- الآس البري الشائك Butcher's Broom:



ويعرف أيضاً بالسفندر اللاسع، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرّة وعنبات حمراء لامعة. يعرف علمياً باسم Ruscus aculeatus. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وتشبه الصيغة الكيميائية لهذه المركبات الصيغة الكيميائية لمركب الديوسجنين الموجود في نبات الأنيام البري. يستعمل الآس البري الشائك لالتهاب الأوردة التجلطي بشكل خاص، وأيضاً ضد البواسير ومدر للبول وملين.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الدرقة Baical Skullcap:



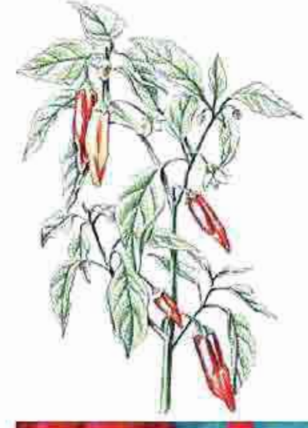
وتعرف أيضاً بالهريون كبير الزهر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، أوراقها رمحية الشكل وأزهارها زرقاء أرجوانية، تعرف علمياً باسم Scutellaria baicalensis.

الجـزء المستعمل مـن النبـات الجذور التي تحتوي على فلافونينات (بايكالين وغونيسيد) ، كما تحتوي على ستيرولات وحمض البنزويك.

تستخـدم مضـادة للروماتـزم ومضـاداً حيويـاً ومضـادة للالتهابات وموسعة للأوردة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديـث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة. تقوم الجنكة بتحسين الدورة الدموية، وتزيد من تدفق الدم إلى الأوردة. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محالّ الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.



٤- الفلفل الأحمر Cayenne:

تعـرف أيضاً بالشطة والحبحـر والتراز، وقد سبق الحديـث عنها وعـن محتوياتها وتأثيراتهـا في عدد من الأمراض السابقة. تزيد سـيولة الـدم، وتلطف ضغط الـدم، وتحسن الدورة الدموية. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع يؤخذ منها حبة ثلاث مرات في اليوم.



٥- إكليل الجبل Rosemary:

يعرف بحصى البان وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. تحتوي على زيوت طيارة، وتستخدم كمضادة للأكسدة وتحسين دوران الدم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.





ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أسيتيل - ل - كارنيتين: يحمي المخ والأوعية الدموية من تجمع المواد الدهنية. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.

٢- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ٣ مرات يومياً مع الوجبات، يقوم الثوم بتحسين الدورة الدموية، ويزيد من سيولة الدم.

٣- ل- سيستيين+ل- ميثيونين: يمنع تجمع الشحوم في الأوعية الدموية. يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناولها مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٤- هيستيرين: يقوم بتوسيع الأوعية الدموية، يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين هـ: يزيد من سيولة الدم، ويقلل من التصاق الصفائح الدموية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على علبة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: بعض العلاجات الأخرى:

يمكـن استخدام مضاد التجلط مثل الهيباريـن أو الوارفرين (كومادين)، حيث يعطـى في الوريد أو عـن طريق الفم. وقد تكون الجراحة ضرورية لربط الوريد المتأثر لمنـع الجلطة من أن تجد طريقهـا إلى الرئتين، وتعرف هذه الحالـة بانسداد الأوعية الدموية الرئوية.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استلق على لوح مائل مبطن واضعاً قدميك في مستوى أعلى من الرأس لمدة ١٥ دقيقة يومياً.

٢- توقف عن التدخين، لأنه يضيق الأوعية الدموية.

٣- لا تستخدم منتجات الألبان والأطعمة المقلية أو المملحة والزيوت النباتية المهدرجة.

٤- قلل من استخدام اللحوم الحمراء، والأفضل استبعادها من طعامك.



التهاب الجلد
Dermatitis

هـو مرض في الجلـد يـؤدي إلى الحكة أو الحرقـة، ويسبب الاحمـرار والانتفاخ والبثـور والارتشـاح والقشـرة الجلديـة وزيـادة ثخانة وتغيـير لون الجلـد. ينتج عن الاحتـكاك أو الحـرارة أو الـبرودة أو أشعة الشمسـ وتداول الروائـح ومستحضرات التجميل ومطاط وكريمات ومراهم طبية، وبعض النباتات السامة مثل اللبلاب السام والبروسوبس (نبات الغاف) والبنسيان، والمعادن مثل الفضة والذهب والنيكل الموجود في المجوهـرات والمـواد الكيميائيـة. كمـا أن بعض الأطعمـة نباتيـة أو حيوانية تسبّب التهـاب الجلد، وكذلـك المنسوجات والأصباغ، وبعض الأدويـة مثل شجرة القديسين، التـي تسبّب حساسية للجلد بعـد تعرّض من يستخدمها للشمس. ويعد مرضى التهاب الجلـد حسّاسـين لضوء الشمسـ. والمواد المهيجـة إذا استمر الجلـد في الاتصال بها تسبب مشكلات للجلد؛ حيث يصبح الالتهاب أشد ويكثر انتشاره.

كما أن التوتر والضغوط المستمرة قد تسبب أو تثير الالتهاب للجلد.

وهنـاك الالتهـاب الجلدي لـدى الأفـراد الحساسين، هو صـورة وراثية من هذه الحالـة التي تظهر في الطفولة، الذي يظهر بشكل أساسي في الوجه وفي طيات الأكواع وخلـف الركب، وعادة يكون الأفراد الآخرون في الأسرة قـد سبق أن أصيبوا بالربو أو الحساسية.

فهنـاك التهاب الجلـد الدائري، الذي يشبه في شكله العملـة المعدنية، وهو حالة مزمنـة تظهر فيها إصابات دائرية على الأطراف، وهذا قد يكون سببه حساسية ضد معدن النيكل، وعادة ما يكون الجلد جافاً وثخيناً. كما يوجد التهاب الجلد الذي يشبه

إلى حد كبير القوباء، وهو نوع شديد الحكة، يصاحب عادة أمراض المناعة والأمعاء، ويثـار هذا النوع من الالتهاب عند تناول الألبان أو منتجاتها، وكذلك القمح والشعير والجوادار، التي تحتوي على الجلوتين. كما تعد الأكزيما أحد أمراض التهاب الجلد. كمـا أن السيـلان الدهني يُعدُّ نوعاً مـن الالتهاب الجلدي، الـذي يصيب عادة فروة الرأس والوجه.

علاج التهاب الجلد:

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد إلى قسمين، هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

إن أهم الأدوية العشبية ما يأتي:

١- المر Myrrh:

المـر هو إفراز تفـرزه سيقان نبات البلسـان، وهو مكون من مزيـج متجانس من الراتنـج والزيت الطيار والصمغ. والمر من الأدوية العالمية المشهورة، وقد تحدثنا عنه بالتفصيـل في صفحة ٣٢٦ في الجـزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من المر يباع في الصيدليات أو محالّ الأغذية الصحية. كما يباع المر على صورته الخام في محالّ العطارة. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





٢- النفل البنفسجي Red clover:

يسمى أيضاً نفل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد من هذا النبات مستحضر مقنن يستعمل لأمراض عدة من بينها التهاب الجلد. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٣- اللاباشو Lapacho:



يعرف النبات أيضاً باسم البوداركو Pau D'arco، وقد سبق الحديث عن تأثيرات هذا النبات في عدد من الأمراض. كما تحدثنا عنه بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم لعلاج التهاب الجلد.

٤- الهندباء Dandelion:

لقد تحدثنا بالتفصيل عن الهندباء في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٧٧، وكذلك عن استعمالها في عدد من الأمراض السابقة انظر الجزء الأول أيضاً.

تستخدم الهندباء على نطاق واسع، ويوجد منها مستحضرات عدة متوفرة في الصيدليات أو محالّ الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً، وهي جيدة لعلاج التهابات الجلد.

٥- بذور خاتم الذهب مع زيت فيتامين هـ + العسل:

بذور نبات خاتم الذهب Goldenseal إذا سحقت سحقاً ناعماً، وخلطت مع زيت فيتامين هـ، ثم أضيف لها العسل، حتى يكوّن معجوناً متماسكاً طرياً، ووضعت هذه الخلطة لبخة فوق المنطقة المصابة، فإنها تزيل الحكة تماماً، وتسرع في عملية الشفاء.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية:

١- بيوتين: يقول العلماء: إن نقص البيوتين مرتبط بالتهاب الجلد. يؤخذ ٣٠٠ مجم يومياً.

٢- غضروف القرش: يقلل كثيراً التهاب الأكزيما. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب المركب: يحث على صحة الجلد ودورة دموية جيدة تساعد على تكاثر الخلايا. يؤخذ بمعدل ٥٠ - ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٤- فيتامين هـ: يزيل الحكة والجفاف الجلدي، يؤخذ نحو ٤٠٠ وحدة دولية أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- فيتامين ب ٦: يقول العلماء: إن نقصه مرتبط بأمراض الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- جرب الطعام الخالي من الجلوتين. لا تتناول أطعمة تحتوي على البيض النيء. وتجنَّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والسكر والدهون والأغذية المقلية والطعام المصنع.

٢- استخدم مكملات غذائية غنية بالألياف مثل بذر الكتان وقشور عشب البراغيب (السيليوم).

٣- لا تستعمل الكيميائيات التي تستخدم في منتجات الحمام ذي الفقاعات حيث إنها تسبب التهاباً للجلد.



التهاب الجلد الزهمي

Seborrhea dermatiti's

التهاب الجلد الزهمي يسمى أيضاً السيلان الدهني التقشري أو الزهام Seborrhea هو نوع من مرض جلدي يتميز بلطخ أو رقع مقشرة من الجلد، نتجت أساساً من اضطراب في الغدد الزهمية التي تقوم بإفراز الزيت. يحدث التهاب الجلد الزهمي غالباً في فروة الرأس والوجه والصدر، هذه الأماكن هي التي ينتشر فيها، لكن هذا لا يعني أنه لا ينتشر في أماكن أخرى من الجسم، فقد يظهر في أي مكان وعادة تصاحب هذا المرض هرش. والجلد الزهامي يكون عادة مائلاً للصفار أو دهنياً أو الاثنين معاً أو جافاً ومقشراً إلى رقائق. ومن الممكن أن تتحد النتوءات القشرية وتكوِّن لطخة أو بقعة كبيرة. يحدث التهاب الجلد الزهامي في أي عمر، ولكنه في الغالب ينتشر في الرضع ومنتصف العمر بين الذكور والإناث على حد سواء. لم يتعرَّف العلماء على سبب هذا المرض حتى الآن، ولكن هناك عوامل؛ هذه العوامل ترتبط بنقص التغذية وخاصة نقص أحد فيتامينات ب المركب، مثل فيتامين أ والبيوتين (أحد مركبات ب المركب) أو تأثيرات ميكروبات الخميرة Pityroporum التي تعيش بشكل طبيعي في بصيلات الشعر. ويقال: إن للوراثة دوراً مهماً في نشوء هذا المرض، كما أن الطقس ربما يكون له أيضاً دور في حدوثه. التهاب الجلد الزهامي للبالغين الذي يؤثر على فروة الرأس والوجه، وغالباً يرتبط بالضغوط النفسية والانفعال والقلق. كما أن ندرة غسل الشعر والجلد الزيتي والسمنة وأمراض الشلل الرعاش والإيدز وأمراض الجلد الأخرى مثل حب الشباب الوردي والصدفية هي من العوامل التي تسبب هذا المرض.

علاج مرض التهاب الجلد الزهامي:

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد الزهمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية:

١- يقوم أطباء الأمراض الجلدية بوصف غسولات منظفة تحتوي على مواد مجففة تمزج إما مع الكبريت أو أيزورسينول أو ديبروسون.

٢- إعطاء البيوتين وهو أحد فيتامينات ب المركب الذي يسيطر على التهاب الجلد الزهمي عند الأطفال دون سن السادسة، وهو يسيطر سيطرة شبه تامة على حساسية الطعام.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، وسنتحدث عن أهمها، وهي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree:



شجرة الشاي ليست شجرة الشاي المعروف الذي نشربه يومياً، إنما هي شجرة سميت بهذا الاسم، واسمها الأساسي هو البلقاء. وهي شجرة دائمة الخضرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار لها طبقات من اللحاء (القشر) وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار، تعرف علمياً باسم Melateuca alternifolia. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت النبات.يحتوي النبات على زيت طيار مكون من تربينين - ٤- ونسبته ٤٠٪ وغاما تربينين بنسبة ٢٤٪ والفا تربينين بنسبة ١٠٪ وسينيول بنسبة ٥٪. تستخدم كمطهرة ومضادة للجراثيم،

ومضادة للفطر وللفيروسات، ومنبهة للجهاز المناعي. يوضع الزيت بعد تخفيفه بزيت الزيتـون على البقع أو اللطخ لمرض الجلد الزهامي أو يعمل عجينة رخوة من مسحوق الأوراق مع زيت الزيتون وتوضع لبخة على الأماكن المصابة.

٢- نفل المروج Red clover:



نفـل المـروج أو النفـل البنفسجـي أو البرسيـم الأحمـر كلهـا مرادفـات. هـو عشـب معمـر لا يزيـد ارتفاعه عن ٤٠سـم. يعرف علمياً باسـم Trifolium pretense والجـزء المستخدم من النبات رؤيساتـه المزهـرة التـي تحتـوي علـى فلافونيـات وحموض فينوليه مثل حمض الساليسيليـك وزيـت طيار بمـا في ذلك ساليسيـلات المثيـل، وكحـول البنزيـل. كمـا تحتـوي علـى سيتوستـيرول ونشاء وحموض دهنيـة. يستخدم نفـل المروج لعـلاج الحـالات الجلديـة ومـن ضمنها مرض التهـاب الجلـد الزهامـي؛ حيث تسحـق رؤوس الأزهار، وتعجـن مع زيت الهوهوبـا (موجـود لدى مراكـز التغذية أو محـال العطارة)، وتوضـع كلبخة على المواقع المصابة حتى الشفاء بإذن الله.

٣- الطرخشقون Dandelion:



الطرخشقـون نبـات معمـر يصـل ارتفاعـه إلى ٥٠سـم أوراقـه قاعديـة تنبعـث من قاعـة النبـات مفصصـة أو مثلمـة وسيقـان جوفـاء وأزهـار صفراء

إلى برتقاليـة. يعرف النبات علمياً باسـم Taraxcum officinalis. والجزء المستخدم مـن النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على كومارينات وكاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص معدن البوتاسيوم. أما الجذر فيحتوي على طركساكوزيد وحمض الفينوليك ومعدني البوتاسيوم والكالسيوم. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع لعلاج أمراض متعـددة، حيث يستخـدم لإزالة السموم ولعـلاج ارتفاع ضغط الـدم. أما الجذر فهو مـن أكثر الأعشاب المزيلـة للسمية، وهو يعمل أساساً في الكبـد والمرارة للمساعدة في طـرح الفضلات. كما أنه ينقي الكلى لإزالـة السموم. يستخدم كثيراً لعلاج الأمراض الجلديـة مثل التهاب الجلـد الزهامي وحبوب الشباب والصدفيـة والأكزيما وحالات التهاب المفصل.

يوجـد عـدة مستحضـرات مقننة مـن الأوراق والجذر، يستخـدم الجذر بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدامه خارجياً، حيث يخلط مسحوق الجذر الناعم مع زيت الهوهوبا، ويوضع مباشرة كلبخة على المناطق المصابة.

ثالثا: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

١- البيوتـين: البيوتين أحد فيتامينـات ب المركب، ويرتبط نقصه بمرض الزهام. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: علاج جيد لمرض الزهام، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- بيكنوجينـول: مضاد أكسـدة فاعل يدعم الجلد لمقاومـة المرض. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- مركـب الأحماض الأمينيـة الحره: تقوم على إصـلاح الأنسجة وعلاج التهاب الجلد الزهامي. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنَّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والشيكولاتة، وأي شيء يحتوي على سكر والمكسرات.

٢- لا تطعام أي تأكل يحتوي على البيض النيئ.

٣- جفِّف جلدك جيداً بعد الحمام، وتجنَّب كثرة المراهم التي توصف لمعالجة مرض الزهام.

ملاحظة هامة:

الجرعات الموصى بها هي للبالغين والجرعات الموصى بها للأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة هي ثلاثة أرباع الجرعة للبالغين، والأطفال بين سن ٦-١٢ سنة يعطون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، والأطفال دون سن ست السنوات، فيعطون ربع الجرعة أو كما ينصح الطبيب.



التهاب الزائدة الدودية
Appendicitis

الزائـدة الدوديـة هي أنبـوب رفيع مسدود يمتد مـن المصران الأعـور، وهو أول أجـزاء المعي الغليظ. وموضع الزائدة في الإنسان في أسفل الجزء الأيمن من البطن . وليس لدى الزائدة الدودية وظيفة لدى الإنسان.

والتهـاب الزائدة الدوديـة مرض يصيـب الزائدة الدودية، ويحـدث من عدوى تسببهـا البكتريا ، فتتورم الزائدة الدودية وتمتلئ بالصديد. وقد يسري الصديد إلى غشائها الخارجي فيصير خراجاً، أو تنفجر الزائدة الدودية، فتنتشر العدوى بأجزاء الجسـم المحيطـة بالموضع. ويتسبـب ذلك في التهـاب الصفاق، وهو التهـاب الغشاء المبطن لتجويف البطن.

تبدأ الأعراض عادة بألم في منطقة السرة، ثم يتحول إلى أسفل الجانب الأيمن من البطن. ولا يسبب ألماً مستمراً في البداية؛ إذ يشتد ويخف، ثم ما يلبث أن يستمر فيصاب الموضع الخارجي بالحساسية عند لمسه، وتتقلص عضلات البطن، ويصاب المريض عادة بالغثيان وارتفاع درجة الحرارة. ويظهر قياس الدم زيادة في الخلايا البيضاء.

قوة الألياف في علاج التهاب الزائدة الدودية :

لقـد تساءل الباحثون على مـدار سنوات طوال عن سبب النـدرة النسبية لمرض التهـاب الزائـدة الدودية في أماكن مثـل إفريقية و آسية، في حين أنـه شائع للغاية في الولايـات المتحـدة الأمريكيـة، حيث إنه يصيـب بنسبة ٢٠٪، ٧ من عـدد السكان في وقـت من حياتهم. إن الأغذية الغنية بالألياف تقي الناس من التهاب الزائدة الدودية

فالناس في إفريقية وآسيا يتناولون كميات ضخمة من الفاكهة والخَضْراوات والحبوب الكاملة وأطعمة أخرى غنية بالألياف.

بالإضافة إلى العدوى البكتيرية التي تسبب التهابات الزائدة الدودية، إلا أن الإنسان يصاب بالتهاب الزائدة عندما تسقط قطعة من البراز في فتحة الزائدة؛ فهي جزء من الأمعاء الغليظة التي تعادل حجم حبة الفاصوليا، بما يسمح لازدهار البكتيريا وتكاثرها في الداخل؛ ولأن الألياف الموجودة في الأغذية تمتص الماء فإن الغذاء عالي الألياف يكسب البراز حجماً أكبر، ويجعله أكثر ليونة، ويقلل احتمال تكسيره، وهذا يساعد على منع الجزئيات الضالة من أن تسد الزائدة الدودية. كما أن إمداد الجسم بمزيد من الألياف عن طريق الغذاء يؤدي إلى سرعة حركة البراز عبر الجهاز الهضمي. إن أي شيء يقلل من مدة مكوث أو بقاء النفايات في الأمعاء الغليظة يمكن أن يكون مساعداً، ومفيداً. فحتى لو كان الأطباء يعتقدون أن الحصول على المزيد من الألياف سوف يقينا من التهاب الزائدة الدودية، إلا أنه من الواضح أنها توفر بعض الحماية أو الوقاية. إن إحدى أسهل الطرق للحصول على الكثير من الألياف في الغذاء هي أن تبدأ يومك بتناول الحبوب. فإن معظم حبوب الإفطار سواء تم تقديمها ساخنة أو باردة تعد مصدراً رائعاً للألياف، وبعض أنواع الحبوب تحتوي على عشرة جرامات أو أكثر من الألياف في كل حصة غذائية، وهذا في الحقيقة أكثر من نصف المقدار اليومي. وثمة طريقة أخرى للحصول على الألياف وهي تناول أطعمة الحبوب الكاملة. وتعد البقوليات مصادر أفضل للألياف. فنصف فنجان من الفاصوليا المطهوة على سبيل المثال يحتوي على ٨ جرامات من الألياف، أي ثلث المقدار اليومي المطلوب. وهذه الكمية نفسها من اللوبيليا تحتوي على ٦ جرامات من الألياف، كما أن نصف فنجان من الباسلَّة المُغلاَّة يحتوي على ٨ جرامات من الألياف. وفي الوقت الذي لا تستطيع فيه الخَضْراوات منافسة البقول بالنسبة للألياف، إلا أنها ما زالت مصادر مهمة للألياف. وعلى الرغم من أن الفاكهة كثيرة العصارة تحتوي على بعض الألياف إلا أن معظم ما بها من ألياف يوجد في القشور. وعلى ذلك يجب أن تتناول الفاكهة والخَضْراوات مثل البطاطس والبطاطا الحلوة بقشرها إن أمكن.

والموالح بالطبع تستثنى من هذه القاعدة مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت، وكذلك بعض الثمار الأخرى مثل البطيخ والشمام والموز والمنقة لأننا لا نأكل قشرها. ولكن لحسن الحظ فإن كثيراً من الألياف في البرتقال والجريب فروت والفواكه الأخرى التي نزيل قشرتها توجد في اللحاء الأبيض تحت القشرة. ولكي نحصل على أقصى كم من الألياف، لا تقطع الموالح إلى شرائح والأفضل طعامها كاملة بعد تقشيرها لتحصل على أغلب الألياف في كل مضغة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب عدم إهمال أي ألم تشعر به في منطقة السرة، وعليك مراجعة المستشفى فوراً.

٢- إذا شعرت بآلام غير مستمرة في الجزء السفلي الأيمن من البطن، فلا تتردد في الذهاب إلى المستشفى.

٣- عليك دوماً طعام الحبوب والبقول والفواكه والخضراوات الطازجة، لتلافي الإصابة بمرض الزائدة الدودية.



الحقن الشرجية
Enemas

يقــول د (جيمســ بالشى ود فيليســ بالشى) :«إنــة مع الوقت تتجمــع الفضلات السامة في القولون والكبد ثم تدور مع تيار الدم في الدورة الدموية. إن القولون والكبد النظيفين والصحيحين هما شيء أساسي لصحة كل أعضاء وأنسجة الجسم».

هنالك نوعــان من الحقن الشرجية: حقنة شرجية احتجازية Retention enema، وحقنــة شرجية منظفة cleansing enema. إن المفعــول الأول للحقنة الاحتجازية التي يتم إبقاؤها في الجسم لمدة تقدر بنحو ١٥ دقيقة هو مساعدة الكبد على التخلص من الشوائب. والحقنة المنظفة التي يتم إبقاؤها فقط لدقائق قليلة تستخدم لغسل القولون ودفع محتوياته إلى الخارج.

وعنــد استخدام الحقن الشرجية ضع في الاعتبــار أنه يجب عدم استخدامها في حالة نزيف من الشرج.

إذا كان هنــاك نزيــف يجــب أن تتصل بالطبيب فــوراً. إذا كنت تشعــر بتوتر أو تقلصات في الأمعاء أثناء استعمال الحقنة، فحاول استعمال ماء أدفأ (٩٩ فهرنهيت) للمساعــدة على إرخاء الأمعاء. إذا كانت الأمعاء ضعيفة أو مرتخية، فحاول استعمال ماء بارد (٧٥ – ٨٠ فهرنهيت) للمساعدة على تقويتها بعد استخدام أي حقنة شرجية تأكد من القيام بغسيل وتطهير طرف كيس الحقنة.

حقنة بكتريا الاكتوبا سيلس بيفيدس الاحتجازية :

هــذه الحقنة الاحتجازية التي يجــب استخدامها من ٣ – ٦ مرات فقط في السنة مفيــدة للجسم في حالات الإصابة بفطــر الكانديدا وأنواع الخمــيرة الأخرى وحالات

الإصابة بالانتفاخ بالغازات والتطبل. عندما تكون الغازات هي المشكلة، فإن هذا النوع من الحقن يمكن أن يعطي إحساساً بالراحة في دقائق معدودة. هذا العلاج مفيد في حالة استعمال High colonics، وكذلك عند استعمال المضادات الحيوية مدة طويلة من الوقت وما يترتب عليه من قتل البكتريا النافعة. إن حقنة L-Bifidus تقوم بتعويض تلك البكتريا، فتساعد الجسم على القضاء على عدوى الخمائر الفطرية وعلى تحسين الهضم. في الواقع أن هذه الحقنة يمكن أن تكون مفيدة لأي مرض خطير.

الطريقة:

لعمل محلول L-Bifidus للحقنة الشرجية ضع ٦ أونصات من مستحضر Digesta Lac - من إنتاج Natren (متاح في محالّ الأغذية الصحية) في ربع جالون من الماء المقطر الدافئ (تأكد من عدم استخدام الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). يمكن أيضاً أن تستخدم مستحضر Kyo dophilus من إنتاج Wakunaga (فرغ محتويات ٦ – ٨ كبسولات في الماء) غير أن Digesta-Lac يعمل بطريقة أفضل. اخلط المحتويات في الماء إلى أن تذوب. استخدم فقط ثمن جالون من المحلول في كل مرة وقم بوضع الباقي في إناء في الثلاجة.

وللحصول على أفضل النتائج في استخدام حقنة شرجية مكونة من الماء فقط قبل استخدام حقنة L. Bifidus لأن ذلك يمكنك من الاحتفاظ بمحلول LBifidus للمدة المطلوبة من الوقت داخل القولون. بعد طرد حقنة الماء العادية ضع ثمن جالون من L-Bifidus في كيس الحقنة. استخدم زيت فيتامين هـ في تزييت طرف الحقنة قبل إدخالها في الشرج، لأن ذلك يساعد على سهولة إدخال الحقنة، وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. نبات الصبار يمكن أن يستخدم أيضاً لهذا الغرض.

إن أحسن وضع أثناء تلقي الحقنة الشرجية هو «الرأس للأسفل والمؤخرة للأعلى» وبعد حقن السائل ابق على جانبك الأيمن وابق المحلول داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى آخر. لا تقلق لو أنك لم تتمكن من إخراج السائل بعد ١٥ دقيقة، بكل بساطة قف وتجول في المكان إلى أن تشعر بالحاجة إلى طرد المحتويات.

حقنة شاي النعناع البري:

إن حقنة شاي النعناع البري catnip هي وسيلة جيدة لتخفيض حرارة الجسم العالية والاحتفاظ بها منخفضة. وهذه الحقن تخفف الإمساك والاحتقان الذي من شأنه أن يبقي الحـرارة مرتفعة. عندها ترتفع الحرارة إلى أعلى من ١٠٢ فهرنهيت (١٠٣ فهرنهيت في الأطفـال فـوق سنتين) استعمل حقنة شاي النعناع البري المنظفـة. كرر الإجراء كل ٤-٦ ساعـات، واستمر في عمـل الحقن مرتين في اليـوم طالما استمرت الحـرارة. حقنة شاي النعناع البري لا يجب استخدامها من قبل الأطفال أقل من سنتين في العمر.

الطريقـة: ضع ٨ ملاعق كبيرة مـن أوراق النعناع البري الجافـة أوالطازجة في كوب زجاجي أو وعاء مطلي با لمينا (إذا كنت تستعمل أكياس النعناع البري، فاستعمل الكميـة الموصى بها على العبـوة لعمل ربع جالون من الشـاي). وفي إناء آخر منفصل اغل ربع جالون من الماء المقطر بالبخار. ابعد الماء من فوق النار وصبّه فوق الأعشاب. غـط الإناء ودع الشاي يتكون لمدة ٥ - ١٠ دقائق. رشح واتركه ليبرد إلى درجة حرارة معقولة. ضـع كل المحلول داخل كيس الحقنة. لا تستعمل الفازلين لتزييت طرف كيس الحقنة، بدلاً من ذلك استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة وعصرها فوق طرف الحقنة، حيث إن هذا السائل سيسمح بسهولة إدخال الحقنة وله تأثير التئامي علـى الشـرج وبطانة القولون إذا كان هناك التهاب في تلـك المناطق. يمكن استخدام الصبار لذلك الغرض أيضاً.

إن أحســن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى»، ولو شعرت بأي ألم أثنـاء دفع سائـل الحقنة ابق في وضعـك نفسه، وخذ نفساً عميقـاً عدة مرات إلى أن يختفـي الألم، ثـم استمر في حقن السائل. إذا خرج منـك السائل غصباً قبل إتمام الحقنة عاود العملية مرة أخرى. إذا كان الألم يستمر، فلا تستمر في الإجراء وتوقف.

بعد حقن المحلول استلق على ظهرك ثم استدر واستلق على جنبك الأيسر، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون لكي تساعد على تفكيك أي كتل برازية. ابدأ بجانبك الأيمن، وحرّك يدك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم عبر البطن إلى الناحية اليسرى السفلى.

ابق المحلول داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل القيام بطرده.

حقنة عصير الليمون المنظفة :

حقنــة عصير اللمون هــي وسيلة ممتازة لغسيل القولون مــن المحتويات البرازية والشوائب الأخرى ولإزالة السموم من الأجهزة. هذه الحقنة تقوم أيضاً بموازنة درجة حامضية القولون ومفيدة عنــد الحاجة لغسيل القولون والتخلص من بعض مشكلات القولون مثل الإمساك.

الطريقة :

لعمل الحقنة الشرجية بمحلول الليمون أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف جالون مــن الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). وإذا رغبت فأضف ملء قطارتين من عشب البحر السائل، لكي تدعم محتوى المحلول من المعادن.

ضــع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية. لا تستخدم الفازلين في تزييت طرف الحقنة، استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ، واعصر محتواها علــى طرف الحقنة. هذا السائل من شأنــه أن يسهل إدخال طرف الحقنة في الشرج، وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون إذا كانت هذه المناطق بها التهاب. يمكن استخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضاً.

إن أحســن وضــع لتلقي الحقنة هــو «الرأس لأسفل والمؤخــرة لأعلى»، وبعد حقن محتويــات الحقنة استلق على ظهرك ثم استلق على جانبــك الأيسر. وبعد استلقائك قــم بتدليــك منطقة القولون من البطــن للمساعدة على تفكيك المــادة البرازية، ابدأ بجانبــك الأيمن وحرك أصابعك بالتدريج إلى أعلــى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم اعبر بطنك بالعرض، ثم إلى الجانب الأيسر السفلي.

لاحــظ أن نصــف جالون من الماء يعــد كمية كبيرة من المــاء. في حالة إحساسك بــالألم في أثنــاء عملية الحقن أوقف تدفــق الحقنة وابق وضعك نفســه، ثم خذ نفساً عميقــاً عدة مرات حتى يختفي الألم، ثم استمــر في حقن السائل. لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن، ابدأ بالعملية مرة أخرى. وإذا استمر الألم أوقف الإجــراء مرة واحدة. ابق السائل داخل جسمــك لمدة ٣-٤ دقائق قبل السماح لنفسك بطرد المحتويات. بعد تكرار هذه الطريقة مرتين أو ثلاثاً ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وإبقاء السائل مدة داخل جسمك.

توصيات:

١- إذا كانت لديك مشكلة الإمساك، فاستخدم حقنة عصير الليمون مرة كل أسبوع وحقنة القهوة الاحتجازية كل أسبوع. الأمعاء ستستعيد قدرتها على الحركة الذاتية بعد مدة قصيرة، وسيصبح القولون نظيفاً، ولن تكون هناك رائحة كريهة للبراز.

٢- إذا كنت تعاني من التهاب في القولون، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون. وفي أي وقت تشعر بالألم نتيجة لالتهاب القولون فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة.

٣- إذا كنت مصاباً بالحساسية لليمون، فجهِّز محلول القمح أو عصير الثوم بدلاً من عصير الليمون، أو املأ مستودع الحقنة الشرجية بماء مقطر بالبخار.

حقنة القهوة الاحتجازية:

عند استخدام الحقن الشرجية الاحتجازية التي تبقى في الجسم مدة معينة من الوقت، فإن القهوة لا تخترق الجهاز الهضمي، ولا تؤثر على الجسم كما تفعل مشروبات القهوة. ولكن بدلاً من ذلك يقوم محلول القهوة بتنبيه الكبد والحوصلة المرارية للتخلص من السموم التي يمكن حينئذ غسلها خارج الجسم.

إن حقنة القهوة الاحتجازية تعد على درجة من الفائدة في حالة الأمراض الخطيرة وبعد دخول المستشفى وبعد التعرض للمواد الكيميائية السامة. وحقنة القهوة يمكن استعمالها في أثناء فترات الصيام، لتخفيف الصداع الذي يشعر به المرء نتيجة لانطلاق السموم من تأثير الصيام.

الطريقة:

لعمل محلول الحقنة الشرجية بالقهوة ضع نصف جالون من الماء المقطر بالبخار في وعاء، وأضف ٦ ملاعق كبيرة ومليئة بالقهوة المطحونة (لا تستعمل القهوة السريعة «نسكافيه» أو القهوة منزوعة الكافئين). اغل الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ثم دعه يبرد إلى درجة حرارة معقولة. استخدم فقط ثمن جالون من محلول القهوة في المرة الواحدة،

وقـم بحفـظ الباقـي في إناء مغلق في الثلاجـة. ضع ثمن جالون مـن المحلول في كيس الحقنـة. لا تستعمل الفازلـين في تزييت طرف كيس الحقنة. بـدلاً من ذلك استخدم زيـت فيتامـين هـ (اشتر فيتامين على هيئة زيت أو اثقـب كبسولة من نهايتها واعصر الزيت على طرف الحقنة). إن ذلك سيساعد على سهولة إدخال الحقنة، وسيكون له تأثير التئامي على فتحة الشرج والغشاء المبطن للقولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. ونبات الصبار يمكن أيضاً أن يستخدم في هذا المجال.

إن أفضـل وضـع لأخذ الحقنة هـو «الرأس لأسفـل والمؤخرة لأعلـى» وبعد إفراغ المحلـول تدحـرج على جنبـك الأيمن وابق السائـل داخل جسمك لـمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى جانب آخر.

ولا يصيبك القلق إذا ما تباطأ السائل في الخروج أكثر من ١٥ دقيقة، بكل بساطة قـم بالوقوف وتجول بالمكان كالعـادة حتى يصير عندك إحساس بالحاجة إلى طرد السائل للخارج.

توصيات:

١- للوصـول إلى أقصى فائدة لهذه الحقنة أو أي حقنة احتجازية أخرى استخدم حقنة منظفة أولاً.

٢- لا تسئ استعمـال حقـن القهوة، وذلـك بكـثرة استعمالها أكثر مـن اللازم. استخدمهـا فقـط مرة واحدة في اليـوم عند اتباع برنامج لمرض معين إلا إذا كنـت تعالج من السرطـان. إن المصابين بالسرطان ربمـا يحتاجون إلى ثلاث حقـن في اليوم. ويمكنك أيضاً استعمال حقن القهـوة الشرجية من وقت لآخر حسب الحاجة.

٣- تذكـر أيضـاً أن الاستخدام المفرط لحقن القهوة لمدة ٦ أشهر أو أكثر يمكن أن يصفـي مخازن الجسم من الحديد بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات، فينتج عن ذلك فقر الدم. لا تستخدم حقن القهوة لأكثر من ٤-٦ أسابيع في كل مرة. لو أصبحت تعاني من فقر الدم في أثناء العلاج أو كلما استخدمت هذه الحقنة يومياً لمدة طويلة من الوقت، فعليك أن تتأكد من تناول حبوب الكبد المجففة.

٤- للمصابـين بمرض السرطان أو الأيـدز أو أي أمراض أخرى خطيرة أو مشكلة سـوء امتصاص، فعليك بإضافة ١سم٣ من فيتامـين ب المركب أو ٢ سم٣ من محلـول مستخلص الكبد المخصص للحقن العضيلـي + ملء قطارة من سائل عشـب البحر أو ماء البحر المركز (موجـود في مخازن الأطعمة الصحية) إلى محلـول الحقنـة الشرجيـة. وإذا كانت هنـاك صعوبة في التوصـل إلى الصور القابلة للحقن من هذه المكملات افتح كبسولتين من فيتامين ب المركب، وأضف المحتويات إلى محلول الحقنـة متأكداً من ضرورة ذوبان المحتويات في المحلول قبل إعطائها.

استخدم هذه المكملات يومياً لتعويض ما يفقد من فيتامين ب المركب والمساعدة على إعادة بناء الكبد ولإضافة تقوية أخرى للطاقة.

٥- لتتمكـن مـن قتـل البكتريا غـير المفيدة في القولـون أو عند عـلاج أي نوع من اضطرابات القولون بما فيها الإسهال والإمساك، أضف ٥ نقاط من مستحضر Aerobic ٠٧ مـن إنتـاج Aerobic Life Industries أو مستحضر Dioxy chlor من إنتاج American Biologies إلى محلول الحقنة الشرجية.

العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتفوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيـس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتفوس يعمل في مختـبر مصنع العطور عندما حرقت يده، فكانت استجابته السريعة أن غطَّس يده المحروقـة في إناء قريب منه مملـوء بزيت نبات الخزامـى Lavander. فشفي الحرق بسرعـة مذهلـة، ومن هـذه النتيجة استنتج غاتفوس أن الزيت بالتأكيـد كان له أثر علاجي فاعل، وخاصة كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض، وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس، ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنتانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور، ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبة وبريطانية في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا، التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة، مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط « بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة، وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system، الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق، وذلك بإضافة ٥-١٠ نقط من الزيت إلى كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك

البخار المتصاعد. أو خلط ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥-١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مزج ٥ نقـط من الزيت مع فنجان ماء دافئ، ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

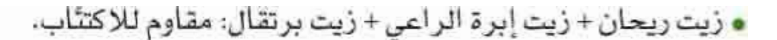
ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون، حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.
- زيت الفلفل الأسود: مرخٍّ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.

- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت البيسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:

- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
- زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
- زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
- زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
- زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
- زيت شبث + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
- زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.



- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
- زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
- زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
- زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
- زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.

(عن ديبرا فلوجم / د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.



التهاب اللوزتين
Tonsillitis

التهــاب اللوزتين مرض مؤلم عبارة عن التهاب اللوزتين اللتين تتكونان من نسيج ليفي تقعان على جانبي مدخل الحلق.

وربمــا يكون الالتهاب في إحدى اللوزتــين أو كلتيهما، وتسببه عدوى بكتيرية بأحد المكــورات السبحية من نــوع إستربتكوكاس أو من عدوى فيروسيــة. ومن أكثر الفئات العمرية إصابة بهذا المرض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والأربعين عامــاً. ومن مظاهر الإصابة بالتهاب اللوزتين ظهــور انتفاخ أو ألم في الحلق، وصعوبة في البلــع. ويصاحــب الحالات المزمنة حمى وصــداع وألم في الظهر، وتشنج في الرقبة وشعور بالغثيان. ويبرز في الحق خراج بجوار اللوزة.

علاج التهاب اللوزتين:

ينقسم علاج التهاب اللوزتين إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض ما يأتي:

١- خليط من الأعشاب يسمى Clear Lunge من إنتاج شركة Natural Alternative هذا المستحضر يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويسهل تجديد الأنسجة ويحد كثيراً من شدة الالتهاب.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبـق الحديث عن نبات حشيشة القنفذ في عـدة أمراض في الجزء الأول، وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب.

فحشيشـة القنفـذ مضـادة للبكتريـا والفيروسات وتقـوي جهـاز المناعة. يوجد مستحضـر مقنن يباع في الصيدليـات ومحالّ الأغذية الصحية. يؤخـذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً للبالغين، وبالنسبة لصغار السن فيجب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة.

٣- عسل نحل نقي وعصير ليمون:

يستعمل مزيج من ملء ملعقة من العسل النقي تضاف إلى نصف كوب ماء مُغلّى، ويعصـر عليـه ليمونة واحدة من نـوع بن زهير. يمـزج جيداً ثم يتغرغـر به المصاب بالتهـاب اللوزتـين بمعدل ثلاث مـرات في اليوم، حيـث يقضي على التهـاب اللوزتين الشديد الوطأة بإذن الله بعد ثلاثة أيام.



٤- البصل Onion:



تستخدم شرائح بصل مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً دون زيت دون أن يصفر لونه ويوضع على لبخة على مكان اللوزتين وحول الرقبة. وتغطى اللبخة وتثبت بقطعة قماش كتان، وإذا أمكن أن يوضع فوقها قطعة صوف، وهذه الوصفة صالحة فقط للبالغين، لأن الأطفال يحتاجون إلى انضباط.

٥- الحلبة Fenugreek:



لقد تحدثنا عن الحلبة كثيراً في أمراض عدة. يؤخذ مسحوق الحلبة بمقدار ملء ملعقة صغيرة في نصف لتر ماء، ويغلى على نار هادئة لمدة ٣ دقائق، ثم يتغرغر منه المصاب، ويحتفظ بالغرغرة داخل الفم لمدة ٥ دقائق ثم تبصق. ويكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية التي يحتاجها المصاب بالتهاب اللوزتين الآتي:

١- الكلوروفيل: مضاد حيوي جيد يشفي التهيجات في الفم والحلق. يستخدم كغرغرة.

٢- زيت كبد الحوت: يقوي الجهاز المناعي، ويعمل على التئام الأنسجة. يستعمل حسب تعليمات الطبيب المختص.

٣- فيتامين ج: يعمل هذا الفيتامين لمقاومة العدوى، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث مرات.

٤- الفضة الغروية: تقلل من الالتهاب، وتساعد على الالتئام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- فيتامين ب المركب: يساعد على إبقاء الفم والحلق في حالة صحية جيدة. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات أو حسب إرشادات الطبيب للأطفال.

ثالثاً: الجراحة:

في حالة أن اللوزتين تحولتا إلى خراج، فإنه في هذه الحالة لا بد من التدخل الجراحي. وإذا كان التهاب اللوزتين متكرراً، ولم تعد تغني الأدوية شيئاً، فمن الأفضل استئصالها. ويجب عدم استئصالها إلا إذا تطلب الأمر ذلك، نظراً لحاجة الجهاز المناعي إليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- استنشق الزيوت العطرية مثل زيت شجرة الشاي والبرغموت والخزامى وبخور الجاوي والزعتر، حيث إن هذه الزيوت تقلل من التهاب اللوزتين.

٢- احذر التدخين أو الجلوس مع المدخنين في مكان واحد، نظراً لأن التدخين يهيج الحلق.

٣- استخدم غرغرة دافئة من الماء الدافئ والملح، حيث تذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح في ملء كوب ماء دافئ، ويتغرغر بها المريض بمعدل ٣ مرات في اليوم، حيث إن ذلك يساعد على تخفيف الألم والورم وإزالة المخاط.

٤- خذ قسطاً من الراحة، واشرب كثيراً من السوائل.



التهاب الملتحمة
Conjunctivitis

التهاب الملتحمة مرض يصيب الغشاء الذي يغطي الجزء الأبيض من مقلة العين والبطانة الداخلية للجفن، ويسمى هذا الغشاء الملتحمة. وقد يحدث الالتهاب بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية، أو بسبب كائنات حية مجهرية، وقد ينتج التهاب الملتحمة أيضاً عن الحساسية أو الحروق الكيميائية. والواقع أن معظم أنواع التهاب الملتحمة التي تحدث نتيجة العدوى تعد ناقلة للعدوى. وتشمل أعراض التهاب الملتحمة الحرقان والحكة والتدميع واحمرار العين والشعور بأن هناك شيئاً مستقراً في مقلة العين. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك صديد وربما يلتصق الجفنان معاً.

يحدث التهاب الملتحمة الحاد أو ما يسمى العين الوردية غالباً بسبب البكتيريا. وفي معظم الحالات، يمكن للأطباء معالجة الالتهابات البكتيرية أثناء أيام قليلة باستعمال المضادات الحيوية. ومعظم الالتهابات الفيروسية لا تستجيب عادة إلى الأدوية. ولكنّ أنواعاً منها تزول من تلقاء نفسها. وعلى الرغم من ذلك فإن بعض أنواع الالتهابات الفيروسية قد تستمر لفترة أطول وتصيب القرنية، وهي النسيج الشفاف في مقدمة العين. وحين يحدث ذلك، فإن حاسة البصر لدى الشخص المصاب قد تتأثر. أما الالتهابات الناتجة عن الحساسية، فكثيراً ما ترتبط بحمى القش. وتساعد الكمادات الباردة العين في التخفيف من أعراض الالتهابات الناجمة عن الحساسية. أما التهابات الملتحمة الناتجة عن التعرض للكيميائيات، فقد تسبب في تلف خطير للعين. وفي كثير من الحالات، يمكن التقليل من هذا التلف بغسل العين فوراً بماء دافئ.

علاج التهاب الملتحمة:

تستخدم بعض الأعشاب والمكملات الغذائية لعلاج التهاب الملتحمة حسب الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- العرقون Eyebright:

سبق الحديث عـن هذا العشب في هذا الجزء لعلاج بعض مشكلات فقدان البصر، وهو يستخدم لشـد الأغشية المخاطية للعين ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن، وله استخدامـات كثـيرة أخرى. يعمـل كمادات من مستخلص هـذا العشب ويجب أن تكون ساخنـة. كمـا يمكن تنـاول كبسـولات هذا العشـب، أو يعمل شاي ويشرب، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة ووضعها مع ملء كوب ماء مُغلًّى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفًّى وتشرب بمعدل مرتين يوميـاً. كما يمكن غسل العين بمُغلًّى هذا النبات.



٢- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث كثيراً عن خاتم الذهب في علاج كثير من الأمراض السابقة. استخدم خـاتم الذهب في عـلاج الاضطرابـات التي تصيب الأغشيـة المخاطية للعين. ويستخدم كغسـول للعينين، حيث يقضـي على العدوى البكتيرية.



ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات استخداماً هي:

١- فيتامين أ: يستخدم هذا الفيتامين لعلاج التهابات الملتحمة الفيروسية، يستخدم مائة ألف وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً. ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً للحامل.

٢- الزنك: يقوي جهاز المناعة. يؤخذ ٥٠مجم يومياً، ويجب ألاّ تتعدى الجرعة ١٠٠مجم يومياً، ويفضل استخدام جلوكونات الزنك.

ملاحظة:

يمكن علاج التهاب الملتحمة الناتج عن حساسية حمى القش، وذلك باستخدام قطرات متوفرة في الصيدليات، التي تحتوي على سيترويدات، وتؤخذ بناءً على توصية الطبيب.

كما تستخدم المضادات الحيوية لعلاج العدوى البكتيرية.



التهاب المهبل
Vaginitis

التهـاب المهبل مرض يصيـب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفـاخ، بالإضافة إلى الإفراز غـير العادي للمهبل. يمكن أن يؤثر التهاب المهبل على الفرج. ويحدث التهاب المهبـل في أغلـب الأحيان أثنـاء مدة الحمل. تنشـأ معظم حالات التهـاب المهبل، من التلوث الناتج عن البكتريـا، والفطريات والأوليات. وتنتج هذه الكائنات كميات هائلة مـن الفضلات، التي تتسبب بدورها في تهيج المهبـل، وينتج عنها الانتفاخ والحكة. إن أكثر أنواع البكتريا التي تسبب التهاب المهبل هي بكتريا الترايكوموناس Trichomonas وجراثيم السيلان جونوكوكساي Gonococci أو غير ذلك من الميكروبات والفطريات. تتسبب هذه الميكروبات في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل، سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وهنـاك فطر يسمـى المبيضة يجعل أيضـاً سائل المهبل غليظـاً أبيض اللون. كما يتسبب الكائن المسمى بالمشعرة في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للخضرة أو إلى اللون الرمادي، وكذلك جعله رقيقاً ورغوياً. يمكن للفطريات والبكتريا أو الكائنات الأوليـة المسببة لالتهابـات المهبل أن تكون موجـودة في المهبـل دون أن تسبب التهابه. وعـادة ما تكون كمياتها متوازنـة، لكي لا تسبب الكميات الزائـدة في أي أذى للمرأة. كمـا أن التهـاب المهبل يحدث عندما يختل التوازن بتكاثـر واحد أو أكثر من الكائنات بأعداد كبيرة. وهناك عدة عوامل ينتج عنها أثناء هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحـة وسوء التغذيـة والأرق واستعمـال أدوية معينة. كما أن الجـروح والحساسية ضد أنـواع معينة من المنظفات، والمطهرات المستخدمـة في الغسيل والصابون المعطر ومسحوق التلـك ونقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل

أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة كلها عوامل مؤثرة في الإثناء بتوازن البكتريا الموجودة في المهبل. أيضاً من العوامل المخلة بالتوازن مرض السكر واستعمال المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل. هذه العوامل لها دور كبير في التهاب المهبل. هناك ما يعرف بالتهاب المهبل الضموري، وهو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك النساء اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً. وهذا الاضطراب ممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى. الأعراض المعتادة لالتهاب المهبل هي الحرقان والحكة والجماع المؤلم وإفرازمائي خفيف مشوب بالدم.

علاج التهاب المهبل:

ينقسم علاج التهاب المهبل إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأذريون Marigold:

سبق الحديث عن الأذريون في أمراض سابقة، لكننا سنتحدث عنه في هذا الموضوع عن استعماله كعلاج لالتهاب المهبل. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار وتغلي مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى بعد أن يبرد ويغسل به المهبل مرتين في اليوم. كما يمكن استخدام لبوس مهبلي من الأذريون.



٢- الثوم Garlic:

تحدثنا كثيراً عن الثوم في عدة أمراض سابقة، ولكن ما لم نتحدث عنه هو استعماله في التهاب المهبل، يوجد عدة مستحضرات من الثوم مقننة تباع في الصيدليات وفي محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات. كما يمكن استخدام منقوع الثوم كغسول للمهبل.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:



حشيشة القنفذ تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض عدة، وقد تحدثت عنه في عدد من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من حشيشة القنفذ تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. كما يمكن استخدام منقوع الأزهار والجذور بمعدل ملءملعقة من مسحوق الجذور أو الأزهار على ملء كوب ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ثم ويعمل دش مهبلي بهذا المستخلص.

٤- لسان الحمل Plantago:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، له أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار البيضاء إلى البنية، يعرف علمياً باسم Plantgo spp. الجزء المستعمل منه قشورالثمار





وكذلـك البذور. تحتـوي هلاماً (أرابينوكسيلان) وزيتـاً ثابتاً يتكون من حموض دهنية بمليته وأولئك ولينولينيك ونشاء.

يستخدم لسان الحمـل على نطاق واسع كملين ومطهر ومضاد للإسهال والتهاب المهبل والإحليل. يؤخذ ملء ملعقة من الثمار، وتغمر مع كوب ماء ويغلي على نار هادئة لـمـدة ٥ دقائق ثم يـترك ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسـول للمهبل، بمعدل مرتين في اليوم.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's wort:

تحدثنا في أمراض سابقة عن عشبة القديس يوحنا، وعن استعمالاتها ضد الكرب والاكتئـاب، وهي تستخدم في التهـاب المهبل كغسول، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق أغصان وأزهار النبات، وتغلي لمدة ١٠ دقائق مع كوب ماء، ثم تترك تبرد لمدة ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل بمعدل مرتين يومياً.

٦- أوراق السنفيتون Comfrey:

السنفيتـون الـذي يسمـى سمفوطن مخـزني، هو عشـب معمر، يصـل ارتفاعه إلى مـتر، أوراقـه غليظة وأزهاره جرسيـة بيضاء إلى بنفسجية، يعـرف علمياً باسم Symphytum officinale. الجـزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي على الألانتويـين وهلام وثلاثيات التربينوييد وحمض الروزمارينيك واسبراجين وقلويدات البيروليزيدين وحمض العفص.

يستخـدم السنفيتـون كقابض ومضـاد لالتهابـات وجابـر للعظـام والجـروح. تستخـدم خلاصـة الأوراق علـى هيئـة غسـول أو لبوس لعـلاج التهـاب المهبـل. والطريقـة أن يؤخـذ ملء ملعقة طعام مـن مسحوق الأوراق، وتعجن مـع الماء، ويعمل منهـا لبوسـات تستخدم بمعـدل مرتين في اليوم. كمـا يمكن أن يغلي مـلء ملعقة من الأوراق في مـلء كـوب ولمدة ٥ دقائق، ثم يـبرّد ويصفّى ويُعمل غسـولاً للمهبل بمعدل مرتين في اليوم.

قلويـدات البيرولوزيديـن سامة وتتلـف الكبد إذا أخذت عن طريـق الفم وبدون استشارة طبية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد بعض المكملات الغذائية التي لها دور في القضاء على التهاب المهبل. وأهمها ما يأتي:

١- الفضـة الغروية: مضاد حيوي واسع، يلطف الالتهابـات ويرقي الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامـين ب المركـب: وجد أن نقصه مرتبط بالتهـاب المهبل يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠مجم ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات.

٣- فيتامـين ب٦: علـى درجة من الأهمية عند استعمـال كريم الإستروجين لعلاج التهاب المهبل الضموري، يؤخذ بمقدار ما بين ٥٠مجم ثلاث مرات في اليوم.

٤- بيوتين: مثبط جيد للفطريات. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

ثالثاً: المستحضرات الصيدلانية:

يصـرف الأطباء غالبـاً دواء الكيتوكونازول (Nizoral) لعـلاج التهاب المهبل دون ظهور أعراض جانبية. كما يمكن استعمال Clotrimazole.

أمـا التهاب المهبل الضموري فيعالـج في الغالب بمرهم الأستروجين، ويؤخذ معه فيتامين ب ٦. وكريم الأستروجين الطبيعي أفضل لعلاج التهاب المهبل الضموري عند استعماله موضعياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تنـاولي غذاءً خالياً مـن الفاكهة والسكر والخميرة. تجنبـي الأجبان القديمة والشيكولاتة والفواكه المجففة والأطعمة المخمرة. استبعدي كل الحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون.

٢- لا تستعملـي الكورتيزونـات وحبـوب منع الحمـل حتى تتحسن حالـة الالتهاب المهبلي.

٣- لا تستعملـي أنـواع الغسـول التي لها رائحـة حلوة. وتجنبـي استعمال مركبات الحديـد حتى يتحسـن الالتهاب، حيـث إن بكتريا الالتهاب تحتـاج إلى حديد لنموها.

٤- لتخفيـف الحكـة، افتحـي كبسولة من فيتامـين أ وادهني الزيـت فوق المنطقة المصابة أو استعملي كريم فيتامين أ.

٥- تناولي الزبادي العادي «اللبن الرائب» الذي يحتوي على خميرة حية أو ادهني الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إنّ ذلك يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف كذلك الالتهاب الموجود.



التهاب المهبل Vagintis
والسيلان المهبلي Leukorrhea

ما هو المهبل؟

المهبـل هو عضو الأنثـى التناسلي، ويتكون مـن قناة أنبوبية الشـكل خلف المثانة ومجرى البول المعروف بالإحليل وأمام المستقيم. ويمتد المهبل من عنق الرحم (النهاية السفلـى للرحم) وحتى فتحة خارجية بين الفخذين. والمهبل هو القناة التي يخرج عن طريقها المولود. كما يخرج الدم والخلايا من الرحم عن طريق المهبل أثناء الحيض.

يبلغ طـول المهبل نحو ١٠سم، وله جدران عضليـة مبطنّة بغشاء مخاطي. وتمتد عـبر هذه البطانة العديد من الطيات والثنيات، وتكون الجدران عادة منطبقة بعضها علـى بعض؛ الشيء الذي يعطي المهبـل مظهراً لوزياً وعند الفتيـات قبل الزواج تكون فتحة المهبل مغطاة جزئياً بغشاء رقيق يسمى البكارة.

وتعمل إفرازات عنق الرحم على لزوجة وترطيب السطح الداخلي للمهبل. وتتمدد الجدران العضلية للمهبل أثناء عملية الوضع لكي تسمح بخروج المولود.

ما هي أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبلي تشترك بعض الأسباب في العدوى البكترية أو العـدوى الفطرية. ولكـن ينفرد التهاب المهبل بالأسباب الآتيـة: نقص فيتامين ب، والديـدان المعويـة أو التهيج من كثرة غسيل المهبـل أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة، قلة العناية الشخصية والملابس الضيقة الخالية من المسام قد تساعد علـى نشأة المشكلـة. الحمل ومرض السكـر واستعمال المضـادات الحيوية تعمل خللاً

في التـوازن الطبيعـي للجسـم، فهي بيئة تجعـل الجراثيـم أو الكائنـات المعدية تنمو وتنتعش. أيضـاً حبوب منع الحمل يمكن لهـا أيضاً أن تسبب التهـاب المهبل. التهاب المهبـل الضموري هو حالة توجد أساساً في النسـاء بعد سن اليأس، وكذلك اللاتي تم استئصال المبايض لديهـن جراحياً. وهذا الاضطراب من الممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى.

أمـا السيـلان المهبلـي فهو عبارة عـن إفراز مهبلـي أبيض اللون غليـظ القوام، يكون سببه أساساً نتيجة العدوى المهبليـة بالتريكوموناس فاجيناليس Trichomonas Vaginalis وهي كائنات صغيرة وحيدة الخلية، أو الكلاميديا Chlamydia، أو المونيليا Monilia (الخمـيرة) أو كانديدا البيكانسـ Candida Albicans كما تزداد الإفرازات المهبلية مع زيادة هرمون الأستروجين في الجسم.

ما هي أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

يشترك أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي في الأعراض الآتية:

حرقان وإحساس بالحكة وإفراز غير طبيعي من المهبل وألم عند الجماع. والسيلان المهبلي يختلف باختلاف نوع البكتريا التي تصيب المهبل، فإذا كان السبب عدوى فطر الخميرة Yeast Vaginitis فيكون هناك تهيج موضعي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء كالجبن، وحرقان شديـد وتظهر البشرة حول المهبل حمراء وملتهبة. وفطر الكانديدا يشبـه إلى حد ما عـدوى فطر الخميرة، وتتميـز الكانديدا بإفـراز كميات كبيرة من إفراز أبيض قشدي ذي رغوة. أما الكلاميديا فإن أعراضها إفرازات تخرج من المهبل أو الأحليـل وتسبب ألماً شديـداً أثناء المعاشرة الجنسيـة، و فيمـا يتعلق بعدوى بكتريا جونوكـوك (مكور السيلان) وهـو شديد العدوى ويُخرج سائلاً يميـل إلى الصفار ذا رائحـة كريهة. وبالنسبة لبكتريـا التريكوموناس فيُخرج سائلاً أبيضَ، ويصحب ذلك ضعـف حموضـة المهبل، ويـزداد السائل الأبيضـ كثافة، ويتحول إلى اللـون الأصفر، غليظ القوام غزير الكمية.

وأهـم أعراضـ الكلاميديا أنها تصيب الرجال والنسـاء: حيث يصيب ١٠٪ من الرجـال، ٧٠٪ مـن النساء. والنسـاء لا يشعرن بالأعراض، وهـذا لسوء الحظ؛ حيث تصـاب المرأة بالعقـم والتهاب الحوض وتلف دائم في الجهـاز التناسلي، وقد يضطر

لاستئصــال الرحم، بالنسبة للرجــال يصابون بالتهاب البروستاتــا والقنوات المنوية وإفرازات مخاطية تخرج من البول.

أما الكانديدا فقد تصيب أي جزء في الجسم، حيث إن أكثر المناطق إصابة بهذه البكتريا هي المهبل والفم والأذن والجهاز الهضمي، ولها أعراض كثيرة وعند إصابتها للمهبل فقد تنتقل العدوى للرجال عن طريق الجماع والعكس صحيح.

هـل تنتقـل العـدوى البكتيريـة التـي تصيـب المهبـل إلى الرجـال والأطفال؟

نعـم تنتقـل العـدوى إلى الرجـال عـن طريـق الجمـاع، والرجـل ينقلهـا أيضـاً إلى المـرأة، ولذلـك يجـب الحرص علـى عـلاج المـرأة وزوجهـا؛ لأنـه يحصـل أن تعالـج الزوجـة فقـط وتشفـى، ويكـون الرجـل حامـلاً لهـذا الجرثـوم فيعطيـه مـرة ثانيـة لزوجتـه. والأم يمكن أن تنقـل العـدوى إلى رضيعها. والفتيات يصبن بهذه الأمراض، ولكن بنسبة أقل كثيراً من الأمهات.

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بمضادات الفطريات الكيميائية، وهي كثيرة وتصرف من قبل الأطباء مثل التتراسايكلن والدوكسيسكلين أو التيركونازول.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية وهي التي تهمنا.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية، في علاج التهابات المهبل والسيلانات المهبلية ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يحتوي الثوم على مضادات البكتريا والفيروسات، ويستخدم على نطاق واسع ضد التهابـات وسيلانات المهبل؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغـيرة من عصير الثوم الطازج ويضـاف إلى خمس ملاعق طعام من الزبادي، ويمزج جيداً، ثم يستعمل كدش مهبلي للمتزوجات فقط، دون العذارى، وذلك بمعدل مرتين يومياً ومدة ستة أيام فقط.

٢- البلقا المتعاقبة Tea tree:



زيت البلقاء المتعاقبة، أصبح مشهوراً في السنوات الأخيرة كعلاج ضد الفطور المهبلية، حيث يؤخذ ٢ - ٣ نقاط من الزيت، ويمزج مع ملء ملعقة كبيرة من الزبادي، ثم يؤخذ قطعة شاش وتغمس جيداً في هذا المزيج وتدخل في المهبل ليلياً ومدة ٦ ليالٍ فقط.

٣-الختم الذهبي Goldenseal:

يعد الختم الذهبي مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً واسع المجال؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلَّى، ويشرب بعد عشر دقائق بعد تصفيته بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٨ أيام.

٤- الخزامى Lavandula:

وهي أنواع متعددة يؤخذ بضع نقاط من زيت الخزامى إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكريمات أو الغسولات أو السدادات، ويستعمل بمعدل مرة واحدة ليلاً ولمدة ٥ أيام، ولا يستعمل الدش المهبلي أو السدادات للبكارى.

٥- خل التفاح:



يؤخذ ثلاثة أكواب من خل التفاح ويضاف إلى المغطس الدافئ وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل. وتساعد هذه الوصفة في استعادة حموضة المهبل الطبيعية؛ فهذه الحموضة تقتل جميع الفطريات التي تصيب المهبل.

٦- البابونج Chamomile:

يؤخذ أربع ملاعق من زهور البابونج وتوضع مع لتر من الماء ويغلي على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يصفَّى جيداً بواساطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل دافئاً كدش مهبلي، مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع، ويستمر في ذلك إلى ما بعد الشفاء. هذه الوصفة للسيدات المتزوجات غير البكارى.





٧- لحاء شجر البلوط Oak:

يؤخذ مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط ويوضع في مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ٥ دقائق، ثم يصفَّى بواساطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل فاتراً بشكل دوش مهبلي، بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع. وتفيد هذه الوصفة في تطهير جوف المهبل وفي وقف النزف وعلاج الجروح. هذه الوصفة للمتزوجات فقط.

٨- ورق الجوز Juglan leaves:

يؤخـذ مقدار ثـلاث ملاعق كبيرة مـن ورق الجوز اليابس ويضـاف إلى لتر ماء ويغلـي مدة ٤ دقائق، ثم تطفأ النار ويـترك يتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفَّى جيداً ويستعمـل بشكل دوش مهبلي وهو فاتـر، وذلك بمعدل مرة واحدة كل يوم ولمدة عشرة أيام.

٩- أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus leaves:



ويعـرف هـذا النبـات في السعودية باسـم الكينا أو الكافـور، حيـث يؤخذ مقدار قبضة اليـد من أوراق اليوكالبتوس، ويضاف إلى مقدار لـتر ماء ويغلي على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويستعمل فاتراً كحقنة مهبليـة (دوشـ)، مـرة واحـدة كل يوم، ويكـرر حتى الشفاء.

١٠- وصفـة خاصة للفتيـات غير المتزوجات (الأبكار) نبـات اللاميون الأبيض، يؤخذ ملعقتان صغيرتان من زهور اللاميون الأبيض، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًّى ويـترك على النـار مدة ٣ دقائـق ويترك بعد ذلك جانبـاً يتخمر مـدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.

المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنيـة الأساسية وهو فاعل جداً لعلاج الفطريات المهبلية، وهي عملية ينتج في أثنائها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقـة الضارة (بكتريا اللبن المحبة للأحماض) نوع من البكتريا النافعة والصديقة التي تساعد على هضم البروتينات.

٢- الأسيدوفيللس:

تؤخـذ بمعـدل كبسولتين ثلاث مـرات في اليوم، وهـو يعوض ما يفقـد من زمرة البكتريا النافعة الضروري عند تعاطي المضادات الحيوية وقاتل للفطريات.

٣- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعـدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً، حيث ينقص هذا الفيتامين عند من تشيع لديهنّ السيلانات المهبلية.

٤- بيوتين:

يؤخـذ بمعـدل ٣٠٠ ميكروجـرام ثـلاث مـرات يوميـاً، وهـو يقوم علـى تثبيط الفطريات.

توصيات عامة:

١- تناولي خضراوات وأسماكاً وحبوباً خالية من الجلوتين، مثل الأرز البني والذرة والدخن.

٢- تناولي الزبادي الخالص، الذي يحتوي على مستنبت زبادي حي.

٣- اشربي ماءً مقطَّراً فقط.

٤- تأكـدي من خلو الطعام مـن الفاكهة والسكر والخميرة تمامـاً، لأن الكانديدا تنتعش في وجود السكر.

٥- تجنبـي الجـبن القـديم، والكحـول، والشوكولاتـة، والفواكـه المجففـة، والأغذية المختمرة، كل الحبـوب المحتوية على جلوتين القمح (القمـح والشوفان والجاودار والشعير)، العسل زبدة الجوز، المخلل، البطاطا، عيش الغراب، صلصة الصويا.

٦- أبعدي الحمضيات والفواكه الحمضية مثل البرتقال والعنب والليمون والطماطم والأناناس من طعامك لمدة شهر، ثم أضفي كميات قليلة مرتين كل أسبوع فقط.

٧- بدلي فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى.

٨- ارتدي ملابس داخلية قطنية.

٩- لا تستخدمي الكورتيزونات وموانع الحمل حتى يتم الشفاء.

١٠- تجنبـي المنظفـات والمنتجـات الكيميائيـة المنزليـة، والمـاء المعقـم بالكلـور والمنسوجات الصناعية والأماكن الرطبة.





التوتر
Stress

التوتـر جزء من الحياة لا يمكن الإنسان تجنبه. يمكن أن ينشأ من أشياء عديدة سـواء كانت فسيولوجيـة أو نفسية. الإجهـاد الزائد، عدم النـوم، التعب الجسماني، الضجـة، مشكلات مع الأعزاء، المرور، الألم والتدخـين كلها عوامل فيزيائية منتشرة تضع الضغط على الجسم.

بعض الناس يتأثرون بشكل سلبي مع هذه الضغوط، والبعض الآخر يتعامل جيداً مع هذه الضغوط. يمكن أن تسبب الضغوط القلق، والإعياء، والصداع، فقدان الشهية أو زيـادة فيهـا، فقدان الذاكـرة، انخفاض التقديـر الذاتي، طحن الأسنـان، برودة اليديـن ارتفاع ضغط الدم، وخزات عصبية، الانسحاب، انخفاض الكفاية الجنسية، الأرق، اضطرابات في الجهاز الهضمي.

يقـول العلمـاء: إن التوتر يسبب أرضاً خصبة ممتازة للمرضـ، ويرون أن التوتر يسهـم في أكـثر من ٨٠ ٪ مـن كل الأمراض الخطيرة التي تشمـل أمراض السرطان، وأمراضـ الجهـاز الـدوري، وأمراض القلـب، وأمراض الغـدد، والتمثيـل الغذائي، واضطرابات الجلد، والأمراض المعدية من كل نوع.

يقـول الأطباء النفسيون: إن مشكلات الظهـر واحدة من أكثر مشكلات البالغين انتشـاراً في الولايـات المتحـدة الأمريكية، لها علاقـة بالتوتر. كما يقولـون: إن التوتر هـو النذير العـام للصعوبـات النفسية مثـل الاكتئاب والقلـق الانفعالي. يعـد التوتر مشكلة عقليـة أو نفسية، وله في الغالب تأثيرات جسمية حقيقية. إن الجسم يستجيب للتوتـر بسلسلة مـن التغيرات الفسيولوجية (العضوية) التـي تشمل زيادة إفراز مادة

الأدرينالـين، وتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم وزيادة توتر العضلات، وتوقف الهضـم. تنطلـق الدهـون والسكريات من خزائنهـا في الجسم، تتغـير مكونات الدم فيرتفـع مستـوى الكوليسترول والدهون الثلاثيـة، ويكون الدم أكـثر عرضة للتجلط، تزيـد الغدة النخاميـة إنتاجها من الهرمـون الكظري القشـري الاغتذائي (ACTH)، الذي ينبه إطلاق هرمونات الكورتيزون هذه الهرمونات لها تأثيرها المهبط على خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الأمراض، وكذلك تأثير مثبط للاستجابة المناعية.

إن زيـادة إفـراز الهرمونـات الكظريـة تعد المسـؤول الأول عن أغلـب الأعراض المصاحبـة للتوتـر. وهو السبب كذلـك في أن التوتر يمكن أن يـؤدي إلى حدوث نقص المواد الغذائية. إن زيادة إنتاج الأدرينالين تجعل الجسم يزيد من معدل تمثيله الغذائي للدهون والنشويات والبروتين من أجل إنتاج طاقة بسرعة لكي يستخدمها الجسم. إن هذه الاستجابة تحفز الجسم على إخراج الأحماض الأمينية، والبوتاسيوم والفوسفور ويستنفـد الماغنسيـوم المخـزّن في أنسجـة العضلات، ويقـوم بتخزين نسبـة أقل من الكالسيـوم. ولا يمتص الجسم المواد الغذائية المهضومة بشكل جيد عندما يكون تحت الضغوط، ويصبح الجسم في وقت ما مفتقداً لكثير من المواد الغذائية وغير قادر على تعويضها بشكل كاف.

نحـن نعلم أن كثيراً من الاضطرابات التـي تنشأ من التوتر تنتج عادة من نقص المـواد الغذائية وخاصة نقص فيتامين ب المركب؛ الـذي يعد أساساً لـلأداء السليم للجهـاز العصبـي. يرجـع كثير من الخـبراء هـذه الأعراض المرتبطـة بالتوتر إلى الأعصـاب؛ حيث يؤثـر التوتر عادة على أجـزاء الجسم المرتبطـة بالجهاز العصبي وخاصـة أعضاء الهضـم. وإذا لم يتم التعامل مع التوتر بشـكل صحيح والمسبب لهذه الأعراض، فإنه عندئذ يمكن أن تحدث مشكلات خطيرة.

والتوتر يمكن أن يكون حاداً أو مزمناً. والتوتر المزمن بصفة خاصة يعد خطيراً، حيـث إنه في نهاية الأمر يـلازم الجسم حالة من التوتر الدائـم. وحيث إنه يؤثر على الجهاز المناعي، فإنه يزيد من احتمال التعرض لأمراض كثيرة وخطيرة.

علاج التوتر:

ينقسم علاج التوتر إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- عنب الدب Bearberry:

سبق الحديث عن فوائد عنب الدب وتأثيراته، وهو من الأعشاب الجيدة في منع الطفرات والتدمير والموت المبكر للخلايا عند كل الجسم، وهو علاج جيد لحالات التوتر وبالأخص المزمن. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، وربما في الصيدليات حيث يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



الجنكة من النباتات المشهورة في تحسين الدورة الدموية، ويوجد منها عدة مستحضرات، وقد تطرقنا له في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة وفي هذا المجلد. تستعمل الجنكة في مرض التوتر حيث تساعد على كفاية المخ السليمة والدورة الدموية الطبيعية.

يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضرات المقننة الموجودة في الصيدليات أو في محالّ الأغذية الصحية.

٣- الرحمانية اللزجة Rehmania:

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم ذات أزهار أرجوانية، تعرف علمياً باسم Rehmania glutinosa. وهي عشبة صينية مقوية. الجزء المستعمل منها الجذور التي تحتوي على ستيرولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيرول. كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول، وكذلك تحتوي على رهمانين. تستعمل مقويةً للكلى وتحمي الكبد، وتخفض ضغط الدم، ومقوية وتدعم الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي

المركزي، وهذه الأعضاء هي الأكثر عرضة لتأثيرات التوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذري وتوضع ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- الشيزندرة الصينية Schisandra:



تعرف أيضاً باسم السوسل الصيني، وهو كرمة خشبية دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار ذات أزهار قرنفلية وسنابل من العنبات الحمراء. تعرف علمياً باسم Schisandra chinensis. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي تحتوي على ليغنانات وتضم شيزندرين، ويوكسي الشيزندرين وغرميسين.

كما تحتوي على ستيرولات نباتية مثل بيتا سيتو ستيرول وسجما ستيرول. وتحتوي الثمار أيضاً على زيت طيار وفيتامينات ج، هـ. تستعمل الشيزاندرة مقوية وتحمي الكبد ومنبهة جيدة للجهاز العصبي، وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن، ومفيدة في علاج الاكتئاب، وتساعد في القضاء على الهيوجية والنسيان، ولها خصائص تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب والتوتر. تستعمل في التوتر الذي يؤثر على الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي. يؤخذ من مسحوق الثمار ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًّى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفًّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٥- حشيشة الدينار Hops:

سبق الحديث عن حشيشة الدينار في عدد من الأمراض السابقة، وتعدُّ من الأعشاب المشهورة بتأثيراتها على القلق والتوتر والإثارة وتلطيف العصبية وتقلل الرغبة لتناول الكحول. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة الدينار متوافر في محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان يومياً.


ثانياً: المكملات الغذائية:

١- ل تيروسين: يساعد في تقليل توتر الجسم، وهو آمن وفاعل للنوم، وهو أيضاً يفيد في حالات الاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم أثناء النهار، وعند النوم يؤخذ مع الماء أو العصير، وليس مع الحليب وعلى معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦ وَ ١٠٠مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ كمكمل مع حمض البانتوثنيك من أجل حماية الجهاز العصبي وكمضادين للتوتر وضروري للغدة الثيموسية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- Anti-Stress Enzymes: هذه الأنزيمات تزيل المخلفات السامة، وتستعيد التوازن والتعادل إلى الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يستعمل ليمد البروتين الذي يستخدمه الجسم بسرعة وقت التوتر. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن المتعددة: هذه التركيبة ضرورية للتوتر. يؤخذ حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- ل- لايسين: يؤثر على التوتر الحاد وكذلك التوتر المزمن. ولا يجب تناوله أكثر من ستة أشهر في المرة الواحدة. يستخدم كما هو موجود على عبوة المستحضر.

٧- البيوفلاونيدات + فيتامين ج: ضروريان لعمل الغدة الكظرية. حيث إن التوتر يستنفد هرمونات الغدة الكظرية وكذلك الهرمونات المضادة للتوتر. يؤخذ المستحضر حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

١- حدد سبب الضغوط في حياتك، حيث يمكن أن تكون أول خطوة مهمة في التغلب على التوتر. وعليك تدوين قائمة جرد دورية للتوتر، لتساعدك على فهم ما

يسبب لك المتاعب مثل وفاة شريك الحياة أو أحد أفراد الأسرة القريبين. أو وفاة صديق حميم أو الطلاق أو انفصال شرعي عن شريك الحياة، أو فقد الوظيفة أو إصابة كبرى أو زواج جديد أو قلة صحة في أحد أفراد الأسرة وهكذا.

٢- تجنب منتجات الألبان في غذائك لمدة ثلاثة أسابيع، ثم ارجع إليها بالتدريج البطيء ولاحظ عودة أعراض حالتك العصبية.

٣- استبعد الكافئين حيث إنه يؤدي العصبية.

٤- احصل على الكفاية من النوم كل ليلة وجرب التأمل حيث سيساعدك على الاسترخاء.

٥- تجنَّب المشاحنات ولا تكبت وتنكر مشاعرك.

٦- اعمل على تهيئة بيئة منزلية خالية من التوتر وحافظ على مستوى منخفض من الضجيج حيث إنه يسهم في التوتر.

٧- حاول ألا تتعامل مع الحياة بقدر مبالغ فيه من الصراحة والشدة وتعلم كيف تكون مبتسماً.

٨- تجنَّب الأطعمة المصنَّعة وجميع الأطعمة التي تسبب التوتر للجسم مثل المحلَّيات الصناعية والمشروبات الغازية.





التوحُّد
Autism

التوحد أو الاسترسال في التخيل هرباً من الواقع: هو عبارة عن خلل عقلي مفهوم بصورة محدودة، يصيب تقريباً ٤ من كل عشرة آلاف شخص. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد في الولايات المتحدة الأمريكية مائة ألف متوحد. يشخص عادة التوحد في بدايات الطفولة قبل عمر السنتين. ويتميز بعدم استجابة المريض للأشخاص الآخرين وللبيئة المحيطة به. والمصابون بمرض التوحد لا يختلفون عضوياً عن الآخرين، ولكنهم يظهرون اختلافاً كبيراً في السلوك عن الآخرين بداية من عمر صغير جداً، حيث لا يُحبُّون أن يُحْمَلوا أو يُقَبَّلوا مثل بقية الأطفال العاديين الذين يُحبّون أن يُحملوا من قِبَل الأهل والأقارب ويحبّون التقبيل وما أشبه ذلك. إن الطفل المتوحد لا يهتم إطلاقاً بالحب والعاطفة وعندما يكبرون في السن يفشلون في التعلق بالآخرين، كما يفعل باقي الأطفال. وقد وجد أنهم ينسحبون إلى داخل أنفسهم، وقد يقومون بتصرفات غير متوقعة وغريبة جداً تتراوح من اهتزاز مستمر إلى ضرب أقدامهم بشدة. أثناء الجلوس والجلوس في صمت دائم مدة طويلة، والبعض منهم يصاب بدفقات من النشاط الزائد مثل العض أو ضرب جسمهم.

والأطفال المتوحدون لديهم صعوبات كبيرة في التعلم وهم عادة معوقون عقلياً. إن ظهور الحديث أو الكلام يكون متأخراً جداً وفي بعض الحالات يغيب تماماً أو يقتصر على بعض الأصوات غير المفهومة.

بعض الأطفال المتوحدين يعتقدون أن معدل ذكائهم أقل من الطبيعي، والبعض الآخر يقع في المعدل الطبيعي، والبعض منهم لا زال لديه ذكاء ضعيف في معظم الأمور، ولكن لديهم قدرات فوق العادة توجد في البعض مثل الموسيقى وخلاف ذلك. ومعظمهم لا يحب أي تغيير في النظام أو الروتين المعتاد.

أسباب التوحد:

تعد أسباب التوحد غير معروفة إلا أن الدراسات تقول: إنه قد يكون هناك عنصر وراثـي، والبعض يقول: إنه نوع من عدم الاتـزان العصبي، الذي يجعل المصابين أكثر حساسيـة من ناحية الألم للمثيرات الخارجية. ويجب علينا أن نعرف جيداً أن مرض التوحد ليس ناتجاً عن إهمال أو تقصير من الوالدين.

هل هناك أدويـة عشبية أو مكمـلات غذائية يمكـن أن تفيد مريض التوحد؟

نعـم هنـاك أدوية عشبيـة أعطت تأثـيرات جيـدة لمرضى التوحد، ومـن أهمها الآتي:



١- نبات الجنكة Ginkgo biloba

يوجد مستحضرات مقننة من أوراق هذا النبـات، حيث تعد محطّماً قوياً للشقوق الحره التـي تؤثـر على المخ، كمـا أنها منبهـة للدورة الدموية ومضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. يؤخذ كبسولـة واحدة مرتين في اليوم للأعمار من فوق ١٨ سنة، ولمن هم أقل من ذلك كبسولة واحدة يومياً.



٢- الفصفصة Alfalfa



الفصفصة هو البرسيم الحجازي ويوجد منـه مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحيـة، يؤخـذ كبسولتـان قبـل الوجبات ٣ مرات يومياً لمن هم أكبر من ١٨ سنة، وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات لمن هم أصغر من سن ١٨ سنة.

المكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية تلعب دوراً في مرض التوحد وأهمها ما يأتي

١- الكالسيوم والماغنسيوم

يؤخذ الكالسيوم بمقدار ١٥٠٠ مجم يومياً لمن هم أكبر من ثماني عشرة سنة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. كما يؤخذ ١٠٠٠ مجم يومياً من الماغنسيوم لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. هذان المعدنان مهمان لتصبح وظيفة المخ والجهاز العصبي تسير بصورة طبيعية.

٢- الكولين

يؤخذ بمقدار ٥٠٠ - ٢٠٠٠ مجم يومياً لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم أقل. يقوم الكولين بتحسين وظيفة المخ والدورة الدموية بالمخ وألا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

٣- مساعد الأنزيم Qio

يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه وهو يحسّن وظيفة المخ.

٤- فيتامين ب المركب

يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات لمن هم أكبر من ١٨ سنة، ونصف الجرعة لمن هم أقل من ذلك، وهذا الفيتامين أساسي لعمل طبيعي للمخ والجهاز العصبي، وينصح بالشكل المستخدم تحت اللسان.

٥ - فيتامين ب ٦ (بيرويدوكسين)

ارتبط نقص هذا الفيتامين بمرض التوحد، وعليه لا بد من استخدامه بجرعات ٥٠ مجم ٣ مرات في اليوم، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة إلا بإذن الطبيب، وهذه الجرعة لمن هم فوق سن الثامنة عشرة، وتؤخذ نصف الجرعة لمن هم دون ذلك.

تعليمات مهمة على مرضى التوحد اتباعها :

١- من المعروف أن معدن النحاس قد يكون عاملاً في مرض التوحد، وكذلك الزئبق والرصاص. التعرض لهذين المعدنين قد يساهم في هذا المرض، وعليه لا بد من التحليل لمعرفة نسبة هذه المواد في المصاب بالتوحد.

٢- يجب التأكد من خلو مريض التوحد من مرض Celiac disease وعدم تحمل الأغذية؛ حيث لوحظ على عدد منهم أنهم يحملون هذين المرضين.

٣- يجب الابتعاد عن القهوة والمشروبات المحتوية على الكربونات والشيكولاتة وكل اللحوم المملحة والأغذية المعلَّبة والمصنَّعة والملح والسكر والحلويات والدهون المشبعة والمشروبات السريعة، والدقيق الأبيض وكذلك الأغذية المحتوية على الألوان الصناعية، والمواد الحافظة. كما يجب تجنب المقليات في الدهون والسجق وشرائح اللحم البارد مع الجبن وصلصة مرق اللحم وكل منتجات الألبان عدا منخفضة الدسم.

٤- حاول زيادة إمداد الأكسجين للمخ عن طريق تدريبات التنفس العميق. أوقف التنفس لمدة ٣٠ ثانية كل نصف ساعة لمدة ٣٠ يوماً؛ حيث إن هذا يشجع التنفس العميق، ويساعد في زيادة الأكسجين في أنسجة المخ.

٥- تناول غذاءً غنياً بالألياف يتكون من ٥٠ إلى ٧٥٪ من الأطعمة النيئة؛ محتوية على كميات كبيرة من الفواكه والخَضْراوات، بالإضافة إلى الأرز البني والبطاطا والعدس والفول والبقول والسمك والبندق النيء والديك الرومي منزوع الجلد. أو تناول صدور الدجاج الأبيض وزبادي خالي الدسم.

٦- اعمل تحليل الشعر لاستبعاد التسمم بالمعادن الثقيلة.

٧- اشرب دوماً الماء المقطر دون غيره من المياه العادية.





الجديري
Chickenpox

الجديـري هو مرض معدٍ يصاب بـه الأطفال قبل سن التاسعـة، وسببه فيروس يعرف بـ Varicellazoster. ومن أعراضه حمى وصداع يبدأ ان بعد نحو سبعة إلى واحد وعشريـن يومـاً من الإصابـة بالفيروس، وبعـد ٢٤-٣٦ ساعة من الحمـى تظهر بثور صغـيرة مدورة على الوجه والجسـم بشكل عام. تمتلئ هذه البثور بسائل يشبه شكلها إلى حـد ما نقطة الماء الصغيرة. يخرج السائل من الأماكن المتورمة في الجلد محدثة قشرة. يستمر هذا الطفح الجلدي في دورات تنتهي من ٣-٧ أيام. تعد النقوط والقشور معدية، وتحدث حكة شديدة، ويؤدي خدشها إلى العدوى وظهور ندبات. وعند اختفاء القشور فإن المصاب في هذه الحالة لا يصبح معدياً للآخرين. والشخص الذي أصيب بهذا المرض يكون لديه حصانة أبدية، ضد المرض، والجديري تكون دورته أسبوعين، ولكنـه يكون عادة أكثر شراسة في الأطفال حديثـي الولادة. والبالغون الذين يصابون بالجديري يكون المرض لديهم أشد من حالة الأطفال.

علاج الجديري:

يعالج الجديري بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر الأرقطيون يباع في محال الأغذية الصحية أو في الصيدليات.

يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، أما الكبار فيؤخذ حبتان ٣ مرات يومياً.





٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

تحدثنا عن هذا العشب الواسع الاستعمال على مستوى العالم، وذكرنا استعمالاته في عدد من الأمراض؛ حيث يستخدم مقوياً للجهاز المناعي ومضاداً للبكتريا والفيروسات والفطريات ومقوياً للذاكرة. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، والجرعة للكبار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- الزنجبيل Ginger:

الكل منا يعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، ويستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. لقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة فهو مضاد للبكتريا وضد القيء ويقوي جهاز المناعة. يمكن استخدامه كمغلّى أو يستخدم حسب إرشادات الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري وفوائده في عدد من الأمراض السابقة. والنعناع البري من أفضل الأدوية العشبية إذا عمل منه شاي وحلي بالعسل الأسود حيث يعد وصفة جيدة لإزالة الحمى التي يسببها الجديري، ويمكن أن يعطى للكبار والأطفال وحتى للرضع، حيث إنه آمن جداً. كما يمكن إعطاء الطفل أو الكبير حقنة شرجية من شاي النعناع البري لتخفيف الحرارة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النعناع البري وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويضاف له ملء ملعقة عسل كبيرة من عسل قصب السكر الأسود، ويحرك جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم للبالغين، وثلاثة أرباع الكوب لسن ما بين ١٢-١٨ سنة، ونصف كوب لسن ما بين ٦-١٢، وربع كوب لأقل من ذلك.



أما الحقنة الشرجية فيؤخذ ملء ملعقة طعام، وتضاف لكوبين من الماء وتوضع على النار لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد حتى يكون الماء دافئاً ويصفى ويوضع في جهاز الحقنة الشرجية، ثم يتخـذ المريض وضع السجـود، ويدخل أنبوب الحقنة في فتحة الشرج وتفرغ الحقنة، ثم ينام المريض على ظهره لمدة ربع ساعة ثم يذهب إلى الحمام لتفريغ الماء من المستقيم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- بيتاكاروتـين: يستعمـل لتنبيه الجهـاز المناعي، ويساعد علـى التئام الأنسجة، يؤخـذ ١٥٠٠٠ وحدة دوليـة يومياً بالنسبة للبالغين، أمـا الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

٢- فيتامين ج: يساعد في تنبيه الجهاز المناعي، ويساعد في تخفيف الحمى. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠مجم ٤ مرات في اليوم، وذلك للبالغين. أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تعطي حليباً لأي طفل مصاب بالجديري، وخاصة عندما يكون محموماً، بدلاً من ذلك يعطى عصيراً طازجاً مخففاً ببعض الماء.

٢- احـذر مـن خدش الفقاعات أو البثـور. اغسل الأماكن المصابـة بشاي النعناع الـبري أو بالزنجبيل، والطريقة أن يُعمل شاي إما من الزنجبيل أو من النعناع الـبري وهو دافئ، تؤخذ قطعة إسفنجيـة وتشبع بالشاي، ويمسح على الأماكن المصابة في الجلد، كلما دعت الحاجة.

٣- أفصـل الأطفال المصابين، واحفظهم بعيداً عـن كبار السن، وحديثي الولادة، والحوامل اللواتي لم يصبن بالجديري من قبل.

٤- إيـاك أن تعطي أقراص الأسبرين لطفل مصاب بالجديري؛ حيث تزداد الخطورة، وخاصة يمكن أن يصاب المريض بمتلازمة، ري، وهو مرض نادر وقد يكون قاتلاً.

٥- اعـط المصـاب عصيراً طازجـاً مضافاً إليـه مسحوق خميرة البـيرة واشرب حساء الخضراوات أيضاً.





الحمى
Fever

الحمــى هي حالة ترتفــع فيها درجة حرارة الجسم فـوق المستوى الطبيعي. وهي تعــد واحدة من أكـثر أعراض الأمراض انتشــاراً. وعندما تكـون الحمى هي العرض الرئيســ للمرضـ، فإنهــا قد تصبــح جزءاً مــن اسم المرضــ، كمــا في حالة الحمى القرمزيــة، أو الحمــى الصفراء. والمصطلــح الطبي للحمى هــو بايركسيا. وليس كل ارتفــاع في درجــة حــرارة الجسم حمــى، فمثلاً ممارســة التماريــن الرياضية في جو حــار أو الجلوس في حمــام بخاري قد يحــدث ارتفاعاً في درجة الحــرارة فوق المعدل الطبيعــي. ولكن في هــذه الحالات، علــى النقيض مما يحدث في حالــة الحمى، يقوم الدمــاغ بإعطــاء تعليمــات للجسم بخفضــ درجة الحــرارة عن طريق إفــراز العرق، وزيادة انسياب الدم في الجلد. ويشعر المرء برغبة قوية للبقاء في مكان بارد. وتحدث الحمــى عندما تكــون هناك إصابة مرضية أو رد فعل حساسيــة أو تسمم، مما يسبب ارتفــاع درجة حرارة الدماغ. فمثــلاً عندما يدخل فيروس الأنفلونــزا جسم الإنسان، تطلــق خلايا الدم البيضاء بروتيناً يسمــى المسخان الداخلي المنشأ أو مسخان الكريه البيضــاء، وينتقل هــذا البروتين عبر الدم ليصل إلى منطقة تحــت المهاد، وهي جزء مــن الدماغ مسؤول بشكل رئيس عــن تنظيم درجة حرارة الجســم. ويسبب البروتين إطــلاق مركبات كيميائية تسمى البروستاجلاندينــات، وهذه المركبات تؤثر في خلايا الأعصاب، فتحدث إحساساً بالبرودة. وهذا يجعل منطقة تحت المهاد تزيد من درجة حرارة الجسم، وذلك عن طريق جعل الجسم يحرق الدهون، ويقلل من انسياب الدم في الجلــد، ويحدث رجفة وشعوراً برغبة ملحة في الــدفء. وتخفض مضادات الحمى

مثـل الأسبرين والباراسيتامول الحمى عن طريق تخفيض إنتاج البروستاجلاندينات وقـد أظهرت بعضـ الأبحاث الطبية أن الحمـى تعمل على تعجيل دمـاغ الجسم ضد الفيروسـات والبكتريـا المهاجمة ولأن الحمى تحارب الإصابـة، فإن بعض الخبراء في مجـال الطب ينصحون بعدم محاولة إنقاص الحمـى المعتدلة. ودرجة حرارة الجسم البشـري الطبيعيـة ٣٦,٩م وذلك بشـكل عام. وارتفاع درجة الحـرارة فوق ٤٠,٥م قد يسبـب هذياناً. ومعظم الخبراء متفقون علـى أن الحمى يجب أن تخفض إذا ارتفعت درجـة حرارة الجسم فـوق ٣٨,٩م أو إذا أصابت النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من مرض في القلب أو كبار السن.

علاج الحمى:

ينقسم علاج الحمى إلى قسمين، هما:

أولا: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة في علاج الحمى ما يأتي:



١- النعناع البري Calament:

تحدثنـا عـن النعنـاع الـبري واستخداماته وتأثيراتـه في عـدد من الأمراضـ السابقة. يقوم النعنـاع الـبري على تنبيـه غدد العـرق، وخروج العرق يساعد على خفض الحمى. وقد اشتهر هذا النبـات بخفضـه لدرجة حرارة الحمـى، وكذلك يفيـد في علاج السعـال والزكام ومضـاد للعدوى البكتيريـة. يؤخـذ منه ملء ملعقـة صغيرة ويغلّى لـمـدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٢- خليط متساوٍ من الزوفا وجذور العرقسوس والزعتر والأخيلية ذات الألف ورقة:

تسحـق هذه المـواد ثم تمزج مع بعضهـا مزجاً جيداً وتوضـع في علبة، ثم يؤخذ منهـا ملء ملعقة صغيرة وإضافتهـا إلى ملء كوب ماء مُغلَّى وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّـى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. هـذه الوصفة تخفض درجة حرارة الحمى في أقصر مدة ممكنة.

٣- حشيشة القنفذ Echnoacea:

تعد حشيشة القنفذ مـن الأعشاب الطبية على مستوى العالم أكثر شهرة؛ فهي من أفضل الأعشاب لتقويـة جهاز المناعـة وللنسيان ومضـادة للبكتيريا والفيروسات وهي مضـادة للحمى. تستعمل الجذور لهذا الغرض، حيث تسحق سحقـاً ناعماً، ثم يعمل منها عجينة مع ماء دافئ، وتفرش هذه العجينة على قطعـة شاش، وتوضـع على جبهة المريض المصاب بالحمـى حيث تنخفض درجـة حرارته بسرعة. كما يؤخذ كبسولـة من المستحضر من جذر حشيشة القنفذ بمعدل كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مركـب الأحماض الأمينيـة: يسهـل امتصاص البروتينات التـي تساعد في إصلاح الأنسجة التي تدمرها الحمى يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضـر، يؤخذ معه ٥٠ مجم من كل مـن فيتامين ب٦ وفيتامين ج من أجل أمتصاص أفضل.

٢- الثـوم: يؤخـذ فصان من فصوص الثوم بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات يومياً، فهو مضاد حيوي طبيعي ومحفز قوي للمناعة.

٣- فيتامـين ج: يخفض درجة حرارة الحمـى. يؤخذ ما بـين ٢٠٠٠-٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب أية مكملات تحتوي على الحديد أو الزنك أثناء ارتفاع درجة الحرارة.

٢- استخدم إسفنجة مبللة بالماء البارد لمسح الجسم لتخفيض درجة الحرارة.

٣- لا تعطي الأسبرين لطفل محموم بأي حال من الأحوال.

ملاحظة هامة :

الجرعـات الموصـى بها مـن الأدوية العشبيـة والمكملات الغذائية هـي للبالغين، ويعطى الأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للبالغين والأطفال من ٦-١٢ سنة نصف الجرعة، والأقل من ٦ سنوات ربع الجرعة.



الحمى الروماتزمية
Rheumatic Fever

هــي مرضــ يصيب الأطفــال الذين تـتـراوح أعمارهم ما بــين ٥-٥١ سنة بشكل رئيســ. كما أنها تصيب الأطفال الأصغر سناً وكذلك البالغين. قد يستمر المرض عند المصاب عدة أسابيع أو أشهراً، ومن الممكن أن يسبب تلفاً دائماً في القلب، ويعد السبب الأول والرئيس في مرض القلب عند الأطفال والشباب، وهو ليس مرضاً معدياً.

سبب الحمى الروماتزمية نوع من البكتريا تسمى المكورة العنقودية. ويتطور المرض عنــد الأشخاص الذيــن يصابون بحمى هذا الميكــروب من إحــدى إصابات المكورات العنقودية، مثل التهــاب الحَنْجَرة والحمى القرمزية، التي تصيب الشخص قبل وقت قصير من الإصابة بالحمى الروماتزمية. ولم يستطع الأطباء معرفة كيف يسبب هذا الميكروب مرض الحمــى الروماتزمية. ويعتقدون أن الميكروب يحث جهاز المناعة على مهاجمة أنسجة الجسم نفسه.

وتظهــر الأعراض الأوليــة للمرض بعد مدة تتراوح ما بين أسبــوع وأربعة أسابيع بعــد الإصابة بالبكتريا العقديــة. وفي معظم حالات الإصابة، يشكــو المريض من آلام وانتفاخ في المفاصل مثل مرفق اليدين والرسغ والركبة والكاحل. وتصاحب هذه الآلام الحمــى. وقد يظهر عقيدات تحت الجلد فوق الأجزاء العظمية، ويظهر أحياناً الطفح الجلــدي. وقــد يصاب بعض المرضــى بالرقاص، وهي حالة تتميز بحــركات لا إرادية للوجــه والأطراف والجسم. ويحدث في كثير من الحالات التهاب في القلب يتراوح بين الخفيــف والحاد عند الإصابة بالحمــى الروماتزمية. وقد تؤدي هذه الحالة إلى فشل

في القلب، وأحياناً إلى الموت، مع أن الحالات الخفيفة قد تظهر بعض الأعراض. ورغم ذلـك فقد تؤدي الإصابة الخفيفة، إلى تلف دائـم في صمامات القلب. وتسمى الحالة مرض روماتزم القلب. وينتج عن الإصابة المتكررة بالحمى الروماتزمية، ولا تستطيع صمامات القلب التالفة أن تعمل بشكل سليم. وبالنسبة لمجرى الدم حول الصمامات، فإنـه يبدأ بإصدار صوت يسمى لغطاً. ويمكن استبدال الصمامات التالفة عن طريق استخدام الجراحة.

علاج الحمى الروماتزمية:

ينقسم علاج الحمى الروماتزمية إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

يعالـج الأطباء الحمـى الروماتزميـة بالأسبرين والهرمونات مثـل الستروید أو أي أدويـة أخرى تخفض الحـرارة والالتهاب. كما ينصحـون بالراحة للمساعدة على الشفـاء، وبعد الشفـاء يأخذ المريض جرعات منتظمـة من المضـادات الحيوية لمنع معاودة الإصابة بالحمى الروماتزمية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهـم الأدويـة العشبيـة المستعملة في علاج مرض الحمى الروماتزمية، هي:

١- الشمعية Bayberry:

وتعـرف باسـم الميريقـة. شجـرة صغـيرة دائمـة الخضرة يصـل ارتفاعها إلى ١٠ أمتـار ذات أوراق رفيعـة وأزهـار صغـيرة صفراء وثمـار عنبية. يعرف النبـات علمياً باسـم Myrica cerifera. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذر فقط، الذي يحتوي على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكسيرول والتراكسـيرون والميريستوينوالميريكاديول.كمـا يحتوي على فلافونيات وحموض العفص وفينولات وراتنجـات وصمـغ والبوتاسيوم والصوديـوم. يستخدم



لحـاء الجذر لزيـادة دوران الدم والتصدي للعدوى الجرثومية ،وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونـزا والسعال والتهاب الحلـق. ويستخدم اللحـاء في علاج الحمى الروماتزميـة. حيـث يؤخذ مـلء ملعقة من مسحـوق لحاء الجـذر وإضافتهـا إلى ملء كـوب مـاء مُغلَّـى، وتـترك لـمـدة ١٠ دقائق، ثـم يصفَّى ويشـرب بمعدل مرتـين صباحاً ومساءً.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث كثيراً عن جذر الأرقطيون في عدد من الأمراض السابقة وتأثيراته على كثير مـن الأمراض. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه لعلاج الحمى الروماتزمية كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعـرف أيضـاً باسـم أبـو كعيـب وقـد سبـق الحديـث عنـه في أمراض سابقـة، وذكرنـا مزاياه بالنسبـة للكبد والصفراء. يستعمل بذور شوك اللبن في علاج الحمـى الروماتزمية. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال العطارة والصيدليـات يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٤-القراص Nettle:

يعـد القراص من الأعشاب المشهورة، وقد تحدثنا عنه في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب، كما تحدثنا عنه في هذا الجزء لعدد من الأمراض. تستخـدم الأجزاء الهوائية لمعالجة الحمى الروماتزمية. يوجد مستحضر منه يباع في محـلات الأغذية الصحية، وربما في بعض الصيدليات. يؤخذ منـه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.





٥- الطرخشقون Dendelion:



من الأعشاب المشهورة في علاج أمراض الكبـد وإفـراز الصفـراء، تحدثنـا عنـه في الأجـزاء السابقـة. وتعـد أوراق الطرخشقـون علاجـاً جيـداً للحمـى الروماتزميـة. يوجـد منـه مستحضر مقنن يبـاع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- فيتامين ج: يساعد كثيراً في تقليل أورام الحمى الروماتزمية، وكذلك يساعد في تقليل الألم، ويدعم جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ما بين ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً في جرعات مقسمة على ثلاث جرعات يومية.

٢- الأسيدوفيلس: مهم وبالأخص عندما توصف المضادات الحيوية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- زيت بذر الكتان: يقلل الآلام والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل ميثونين: مضاد للشقوق الحرة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، ويشرب بعده الماء أو العصير ولا يشرب معه الحليب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب ٦, ١٠٠مجم من فيتامين ج لأفضل امتصاص.

٥- ل-كارنيتين: يؤخذ ليحمي القلب من أعراض الحمى الروماتزمية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتان يومياً على معدة خاوية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والمتة والجوارانا والشيكولاتة والكولا، وكذلك المشروبات الغازية والأطعمة المقلية والأطعمة المصنّعة، والملح والسكر، حيث إن هذه المواد تبطئ الشفاء.

٢- إذا تناولت المضادات الحيوية فاستعمل الأسيدوفيلس معها.

٣- اشرب كثيراً من العصير الطازج والماء المقطر.

٤- احصل على الكثير من الراحة بالسرير.

٥- العلاج بالتدليك والرياضة الخفيفة، يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في منع ضمور العضلات أثناء مدة الراحة.



الحمى الشوكية
Maningitis

هــي مرض يصيب الأغشية التي تغطي الدماغ والنخاع الشوكي (الحبل الشوكي) وهذه الأغشية تعرف باسم السحايا. ويعرف هذا المرض أيضاً باسم الالتهاب السحائي. كما يصيب المرض السائل الدماغي الشوكي الذي يحيط بالدماغ والنخاع الشوكي.

أسباب المرض:

توجد عدة أسباب هي:

١- العـدوى البكتيرية، وهـي أكثر الأسباب شيوعاً في الإصابـة بهذا المرض، التي تبـدأ في أي مـكان بالجسم، ثم تنتشـر وتصل إلى المخ أو الحبـل الشوكي عن طريـق تيار الدم. وتعرف البكتريا المسببة للحمى الشوكية باسم

Neisseria meningitides(meningococcus) Streptococcus (Pneumoniae) Pneumococcus

٢- العـدوى الفيروسيـة، وتأتـي في المرتبة الثانيـة، وهي بكتريا مـن النوع ب من Hemophilus influenzae ومجموعة ب من Streptococcus .

٣- التعرض للكيماويات.

٤- الإصابة بالأورام.

٥-فيروس شلل الأطفال والحمى الألمانية والفطريات مثل الخميرة.

وتعد الحمى الشوكية البكتيرية من الأمراض الخطيرة جداً، ولذلك لا بد من تقديم العـلاج الفوري، حيـث إنها تسبب أضراراً أو مضاعفـات مستديمة. ومن أخطر هذه الأنواع: هيموفيللي إنفرلونزا، وستريبتوكوكس، وستا فيلوكوكس، ومنينجوكوكس.

تحتل الحمى الشوكية التي تأتي نتيجة عدوى فيروسية في المرتبة الثانية بعد الحمى الشوكية البكتيرية، وهي أقل خطورة من النوع البكتيري، وتنتشر الإصابة بها في فصل الشتاء.

أعراض الحمى الشوكية:

تشمل الأعراض احتقان الحلق وارتفاع درجة الحرارة والحمى وصداعاً حاداً، وقيئاً متواصلاً، وتيبّساً بالرقبة، وحساسية شديدة للضوء، وطفحاً جلدياً أحمرَ أو أرجواني اللون، وتغيراً في مستوى الوعي والتركيز.

وهناك أعراض أخرى مصاحبة مثل: تأثر القدرة الكلامية، وآلام في الرقبة وآلام في العضلات، وهلوسة، وشلل بالوجه، وارتخاء جفون العين، وخمول وقلة الوعي، ورعشة، وسرعة في التنفس وتهيج، وصعوبة الطعام وصرخات حادة وخاصة عند الأطفال، وتورم في الجهة الأمامية للجمجمة. كما أن حدوث تغير في الطبع وكثرة النوم تشيران إلى حدوث تغير خطير في السائل السحائي الذي يغطي المخ.

من هي الفئات العمرية الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض الحمى الشوكية؟ وهل هناك أناس معرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم؟

تصيب الحمى الشوكية الرضع والأطفال أكثر من البالغين، والناس الأكثر عرضة للإصابة بالحمى الشوكية هم المصابون بأنيميا الخلايا المنجلية، والناس الذين سبق أن استؤصل الطحال منهم، والأشخاص الذين يتعاطون المشروبات الكحولية، وإصابات الرأس، ومرض لايم، والالتهاب الرئوي، والزهري، والدرن، وأي مرض يمكن أن يدمر جهاز المناعة مثل العلاج بالكيمائيات أو بالأشعاع، وأمراض نقص المناعة، والعلاج بالإستيرويدات لمدة طويلة، وبعض أنواع السرطان.

كيف يمكن تشخيص مرض الحمى الشوكية؟

يشخَّص المرض من أثناء فحص عينة من السائل الدماغي الشوكي للمصاب. ويتم الحصول على العينة بإدخال إبرة بين الفقرات في الجزء السفلي من الظهر، وتعرف هذه العملية باسم النقب القطبي أو البزل الشوكي، وتخضع العينة للفحص

الميكروسكوبي وعمل مزرعة للسائل السحائي. كما تؤخذ أشعة للرأس والجيوب الأنفية والصدر. وكذلك أشعة مقطعية على المخ لاكتشاف أي تورم داخلي أو خارجي.

طرق الوقاية من الحمى الشوكية، هي:

١- التطعيم ضد الحمى بمصل هيموفيللي، المعروف باسم Hib vaccine في فترة الطفولة.

٢- التطعيمات الوقائية، وهي تقي من نوع واحد فقط من هذا المرض.

٣- في حالة وجود مصاب بهذا المرض ضمن أفراد الأسرة، فلابد من تطعيم جميع أفراد الأسرة الأصحاء، أو أن يفصل المريض عن أي اتصال مباشر.

ما هو علاج مرض الحمى الشوكية؟

تعالج الحمى الشوكية بإحدى الوسائل الآتية أو بكلتيهما، وهي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

١- تعالج الحمى الشوكية البكتيرية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين والأمبيسلين والكلورامفينكول، وبالنسبة للالتهاب السحائي الفيروسي فلا تفيد فيه المضادات الحيوية، ويجب العلاج بالمواد المقوية لجهاز المناعة.

٢- يمكن أن توصف الكورتيكوستيرويدات لتقلل من الالتهاب. ويمكن كذلك استخدام الأدوية المضادة للغثيان والمسكنات القوية لتخفيف الألم.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١-عشبة القديس St. John's wort:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القلب، يستخدم من النبات الأزهار، والأغصان الطرية تحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في الزيت هو كاروفيلين، كما تحتوي على هيبريسين وشبه الهيبريسين وفلافونيدات. يستخدم كمضاد للاكتئاب ومضاد





للتشنج وينبه تدفق الصفراء. ويستخدم لعلاج الفيروسات، وبالأخص تلك التي تصيب المخ. والمركب هيبريسين هو المركب المسؤول عن فاعليته ضد الفيروسات. يوجد مستحضر منه جاهز يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً. ويجب عدم التعرض للشمس بعد الاستخدام بمدة لا تقل عن ساعة.

٢- الثوم Garlic

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، هو مأمون تماماً للاستخدام، والجزء المستخدم من الثوم هي فصوصه التي تحتوي على زيت طيار. أهم المركبات الفاعلة في هذا الزيت هو الين والييناز، واليسين كما تحتوي على سكورد بينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل الثوم مضاداً حيوياً ضد بكتريا الحمى الشوكية، ويخفض الضغط والسكر وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يستعمل كبسولتان بعد كل وجبة، هو متوافر في الصيدليات.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea



تعد حشيشة القنفذ من النباتات الهامة على مستوى العالم. يوجد منها عدة أنواع، إلا أن النوع الأرجواني هو الأفضل.

والجزء المستخدم من النبات هو أزهاره ذات اللون البنفسجي، الجذاب والجذور التي تحتوي على الكاميدات، وأهم مكوناتها ايزوبيتيلاميدات.

كمـا تحتوي على اسـترات حمض الكافئيك ومتعددات السكريـدات. بالإضافة إلى زيـت طيار وبيتاثـين. تستخدم حشيشة القنفذ لتقوية جهـاز المناعة وضد العداوي البكتيريـة والفيروسيـة والفطريـة؛ حيث تعـد مضاداً حيويـاً قوياً. كمـا أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهابات. يوجد مستحضرات مقننة منها، يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأسيدوفيلس: وهي تعزز البكتريا النافعة الموجودة في الأمعاء التي تقتلها المضادات الحيوية، التـي تصرف لمريض الحمى الشوكية. تؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم على معدة خاوية، ولا تؤخذ مع المضادات الحيوية.

٢- مركـب الأحماض الأمينية الحرة: وهذا المركب لازم لإصلاح الأنسجة وحماية أغشيـة النخـاع والنخـاع الشوكـي. تستخدم حسـب التعليمـات المكتوبة على المستحضر. يوجد في بعض الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٣- فطر شييتـاك: وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويقاوم العدوى الفيروسية. يوجـد مستحضر من هـذا الفطر يباع في محال الأغذيـة الصحية، ويستخدم بمعدل كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٤- ثنائي ميثيـل جلايسين: يقوم على حمل الأكسجين إلى الخلايا، ويخفف كثيراً الأعراض. يؤخذ بمعدل ١٢٥ مجم مرتان في اليوم تحت اللسان.

٥- فيتامـين ج: يقلـل مـن العـدوى ويساعـد علـى تطهـير الـدم. يؤخـذ حسب التعليمات.

٦- مركـب المعـادن والفيتامينـات المتعـددة: لازمة لحمايـة الأنسجـة والتئامها. يستخدم حسب التعليمات.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تنــاول عصير الأناناس والبابــاي الطازج باستمرار، حيــث يقلل الأناناس من الالتهابات، ويساعد الباباي على الهضم.

٢- تجنَّب الأطعمة التي تحتوي على بروتينات حيوانية والكافئين ومنتجات الألبان مــا عدا الزبادي، وكذلــك الأغذية المحفوظة والسكر والملــح ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تجنب تعاطي الأسبرين الذي يزيد من قابلية النزف.

٤- بعــد أن تتماثــل للشفاء من الحمــى الشوكية عليــك أن تتنــاول الوجبات التي تحتــوي على ٥٠٪ منها خضر وفواكه نيئة، والحبوب والبذور والبندق والزبادي والمنتجات الحامضية.

٥- يمكن أن توصف المضادات الحيوية كإجراء وقائي للأشخاص الذين يخالطون مرضى الحمى الشوكية البكتيري.



الخدار
Narcolepsy

الخدار حالة مرضية تسبب نوماً مفرطاً. تنتاب المصابين بالخدار نوبات نوم عدة مرات في النهار حتى وإن ناموا في الليل. وسبب هذا المرض غير معروف، ولكن هناك عوامل أو دلائل كثيرة تبين أنه حالة وراثية. وللخدار أعراض شتى، إضافة إلى النوم المفرط. فمثلاً قد يعاني المصابون بالخدار عوارض أو نوبات يكونون فيها مستيقظين، ولكنهم لا يستطيعون التحرك. وتسمى هذه الحالة بالإغماء التخشبي. وتحدث معظم العوارض نتيجة لانفعالات شديدة، خصوصاً الغضب أو الضحك، وتستمر دقيقتين أو أقل. كما قد يعاني المصاب بالخدار بشلل النوم والهلوسة النعاسية. ففي شلل النوم، لا يستطيع التحرك مباشرة بعد النوم. أما الهلوسة النعاسية فهي أحلام مفعمة بالحيوية والواقعية تحدث عند بداية النوم.

ويعتقد العلماء أن أعراض الخدار مرتبطة بنوم حركة العين السريعة، وهي مرحلة من مراحل النوم التي يحلم الناس في أثنائها. تدور العيون بسرعة في هذه المرحلة ويشل الجسم في أثناء الحلم. ويعاني المصابون بالخدار هذا النوع من الشلل نفسه، وهم مستيقظون أثناء حالة الإغماء التخشبي. وإضافة إلى ذلك فإنهم ينزعون إلى نوم حركة العين السريعة في أوقات غير عادية، خصوصاً عند بداية النوم. وفي هذه الحالات، قد تبدو أحلام حركة العين السريعة، كأنها هلوسة نعاسية.

يجب ألا يفهم أن جميع من يصيبهم نعاس غير مألوف مصابين بالخدار، لكن إذا عانوا الأغماء التخشبي فهم تقريباً مصابون بمرض الخدار.

علاج الخدار:

ينقسم علاج الخدار إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:

وتعرف أيضاً باسم سرة البحر الهندية، وهي عشبة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم Centella asiatica، والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد أهمها أسياتيكوسيد وبراهموسيد، وتانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات من نوع هيدروكوتيلين وكذلك مواد مرة أهمها فيلارين.

قصعة الماء الهندية مقوية ومضادة للروماتزم وموسعة للأوعية الدموية ولتحسين الخدار. يؤخذ منها ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلَّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



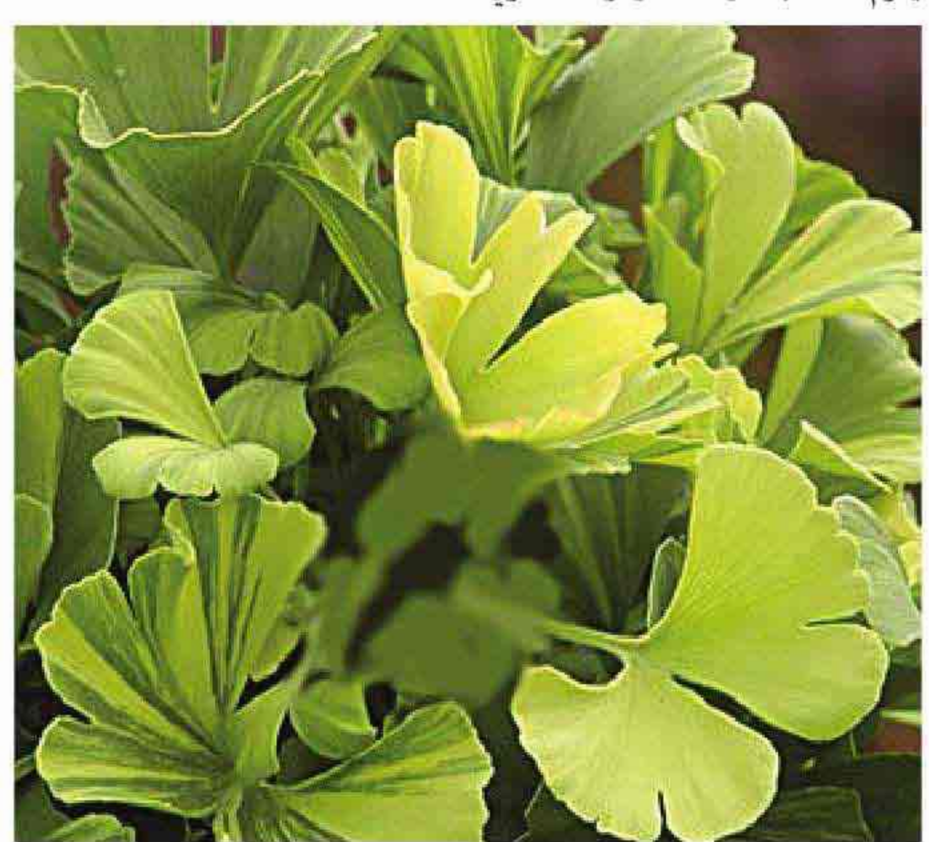
٢- عشبة القديس يوحنا St. John's wort:



سبق الحديث عن هـذه العشبة في عدة أمراض سابقة، ونتحـدث اليوم عن استعمالها ضد الخدار. يوجد مستحضر مقـنن منها يمكن شراؤه من محـالّ الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبـق الحديث عـن هذا النبـات في أعداد مـن الأمراض السابقـة، حيث يتميز بتحســين الدورة الدموية. يوجد مستحضرات مقننـة من الجنكة تباع في الصيدليات وفي محـال الأغذية الصحية، يؤخذ منه للخدار كبسولـة صباحاً وأخرى مساءً. حيث يقوم كذلك بحماية الخلايا ومضاد قوي للأكسدة.



ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية: من أهم المكملات ما يأتي:

١- الماغنسيوم والكالسيوم: يعدان أساسيان وضروريان لإنتاج الطاقة وللجهاز العصبي. يؤخذ الماغنسيوم بمقدار ٤٠٠مجم مرتين يومياً في أثناء النهار وعند النوم، والكالسيوم يؤخذ بمقدار ٢٠٠مجم يومياً عند النوم.

٢- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني مهم جداً لوظيفة الغدة الدرقية والمستويات المنخفضة التي يصحبها داء الخدار. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو كما ينصح الطبيب.

٣- ل جلوتامين: ينشط الغدة العقلية، ويعرف بوقود المخ، حيث إنه يمر بحرية من الحاجز الدمي المخي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦، و١٠٠مجم من فيتامين ج للامتصاص الجيد.

٤- فيتامين هـ: يحسن الدورة الدموية، ويحمي القلب وخلايا المخ، يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تناول وجبات غنية بالحمض الأميني تيروسين مثل الشوفان والبيض وجنين القمح والدجاج.

٢- قلل الدهون في طعامك، وتناول الكثير من الخَضْراوات ذات اللون الأخضر والأعشاب البحرية والأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل الأرز وخميرة البيرة.

٣- تجنب السكر والمشروبات الكحولية.



الخراج
Abscess

الخـراج مجموعـة من التقيحـات والصديد في جـزء ملوث مـن الجسم يحتوي القيـح على البكتريا ومصل الدم وكتل من الخلايا الميتة. كما يحتوي على خلايا الدم البيضاء التي يستخدمها الجسم للمقاومة وتحدث التلوث. يظهر أي خراج في الغالب كبقعـة حمراء متورمـة يمكن أن تنفتح وتجف. يمكن أن يحـدث الخراج في أي ألياف تتلـوث عن طريق البكتريا. وعندما يتكون الخراج تنتشر أوعية الدم وتتجمع السوائل من الدم في الأنسجة المتقرحة. يساعد المصل وخلايا الدم البيضاء في تدمير البكتريا الغازيـة للجروح وسمومها. ويتورم الخراج لأن أوعية الـدم تتمدد تزيد كمية الدم في المساحة الملوثة.

يكون الخراج مؤلماً لأن القيح (الصديد) يضغط على أطراف العصب. ولا تحتاج الخراجـات السطحيـة الصغيرة مثـل البثور إلى العـلاج. يتم علاج البـثرة الكبيرة والدمـل أو الخراجـات الداخلية بالمضـادات الحيوية مثـل البنسلـين أو الاستئصال الجراحـي إن كان ذلـك ضروريـاً. يجـب أن يعالج طبيـب الأسنان الخـراج في جذر السـن، كمـا ينبغي ألا يُحْـدِث ضغطاً للخراج أيـاً كان حجمـه، لأن البكتريا بإمكانها أن تدخـل مجـرى الدم وتحدث تلوثاً في مكان ما. يمكـن أن يتكون الخراج في الرئتين واللثة والمخ والأسنان وجدار البطـن، والقناة الهضمية، والأذنين واللوزتين، والجيوب الأنفيـة والكليتين والثديين، وغدة البروستاتا أو أي مكان من الجسم. وحالات العدوى هـي أكثر الأمراض شيوعـاً في الإنسان، ويمكن أن تسببها البكتريـا أو الفيروسات أو الطفيليات أو الفطريات والخمائر.

علاج الخراج:

يتقسم علاج الخراج إلى الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة، وهو يستخدم على نطاق واسع. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث إنَّ له تأثيراً كبيراً على الخراج.

٢- الفلفل الأحمر:

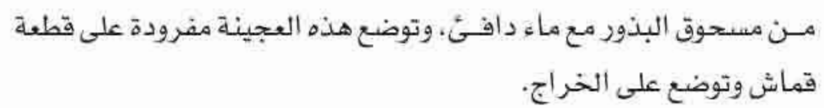
سبق الحديث عن الفلفل الأحمر في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، حيث يفيد في مرض الخراج.

٣- جذر الهندباء البرية Chicory:

تحدثنا عن الهندباء البرية في عدد من الأمراض السابقة وجذر الهندباء البرية له دور كبير في شفاء الخراج، يوجد مستحضر مقنن من جذر الهندباء البرية يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

في أمراض سابقة تحدثنا عن النفل البنفسجي أو ما يعرف بنفل المروج، وذكرنا أن له عدة استعمالات، من ضمن هذه الاستعمالات تأثيره على الخراج. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٥- بذور الحماض الأصفر Yellow Dock:

نبات الحماض نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر. أوراقه رمحية يبلغ طولها ٢٥سم. يعرف علمياً باسم Rumex crispus. الجزء المستخدم منه الجذور والبذور.

تحتوي على انثراكينونات وأوكزلات كالسيوم وزيت طيار، تستخدم البذور كمنظفة للخراريج والجروح. يعمل عجينة من مسحوق البذور مع ماء دافئ، وتوضع هذه العجينة مفرودة على قطعة قماش وتوضع على الخراج.

٦- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث عن نبات خاتم الذهب واستعمالاته في علاج كثير من الأمراض السابقة. يعمل من جذر خاتم الذهب عجينة من مسحوقه مع ماء دافئ وتفرد على قطعة شاش وتوضع على الخراج، فهو من أفضل الأعشاب في هذا الصدد.

ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، وهو يعمل مضاداً حيوياً طبيعياً، وينشط جهاز المناعة.

٢- بروميلين: يقلل الالتهاب والتورم ويسرع شفاء الخراج. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٣-الزنك: هذا المعدن مهم جداً فهو منشط قوي لجهاز المناعة، وضروري لوظائف خلايا T الليمفية اللازمة لمكافحة العدوى. وهو ضروري لجميع العلل الجلدية.

٤- فيتامين أ: يقوي جدران الخلية لحمايتها من غزو البكتريا، وينشط تجديد الأنسجة. ضروري لجهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ألف وحدة دولية يومياً لمدة ٥ أيام ثم ٥٠ ألف وحدة دولية لمدة ٥ أيام، ثم تقل الجرعة إلى ٢٥ألف وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- في حالة وجود خراج سطحي ضع عسل النحل على المكان المصاب، فالعسل يقضي على البكتريا والفيروسات عن طريق سحب الرطوبة منها.

٢- تناول الأناناس الطازج يومياً، حيث إن الأناناس يحتوي على أنزيم البروميلين، الذي يكافح الالتهاب ويساعد على الشفاء بسرعة.





الدمل
Boil

الدمـل هو التهـاب مؤلم في الجلـد أو الأنسجة التي تليه مباشـرة. ويعرف أيضاً بالبثرة، وهو ورم يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة، وموجع عند اللمس، وقاتم اللون، ويشبه عنقوداً من البثور. وتنشأ الدمامل غالباً في القفا، وتنفذ عادة من خلال الجلد في عدة بقع وتفرز الصديد.

تنتج الدمامل بسبب نوع من البكتيريا يسمى البكتيريا العقدية Staphylococcus aureus البيضـاء. وتنفـذ البكتيريا أثناء فتحات الشعر أو جـرح في الجلد، ثم تتكاثر وتنتقـل إلى الأنسجـة الداخليـة. وتكثر الإصابـة بالدمامل لدى كبار السـن أو الذين يعانـون من سـوء التغذية. كمـا يصاب بالدمامـل مرضى داء السكـري أو المصابون بأمراض أخرى مزمنة. هذا المرض معتاد بين الأطفـال والمراهقين، وتظهر عادة في الإليتـين والوجه أو تحت الأذرع أو في فروة الرأس. والأعراض ألم وتورم محدود وفي أثنـاء أربع وعشرين ساعة تصبح الدمل حمراء وممتلئـة بالصديد، وحمى وتورم في الغـدد اللمفاوية الأقرب لموقع الدمـل. والدمامل معدية حيث إن الصديد الذي يخرج منها عندما تفتح فقد يعدي الجلد المجاور لها مسبباً دمامل تنتشر بالعدوى.

كمـا أن البكتيريـا المرافقـة للصديد قد تدخل مجـرى الدم وتنتشـر إلى مواقع أخـرى في أي مـكان من الجسـم. والدمل يكون على هيئة حبة كبـيرة أو عقدة صلبة، ثـم تنمو هذه العقدة وترتفع عن سطح الجلد متخذة شكلاً هرمياً. وقد يصل حجمها إلى حجـم الليمونـة الصغيرة وينفتح الدمل بعـد نحو أسبـوع أو أسبوعين ويقل الألم تدريجيـاً. وتنفجر قمة الدمل ويخرج منها قليل مـن الصديد والدم. كما يخرج منها

بعد يومين أو ثلاثة كتلة متماسكة من الصديد أو الدم والأنسجة الميتة، وهذا ما يسمى عنـد العامة بأم القيح وبخروج أم القيح هذه يبتدئ الدمل في الاندمال والشفاء تاركاً وراءه ندبـة صغـيرة، يظل لونهـا أفتح من لون الجلد مدى الحيـاة، خصوصاً إذا كان الدمـل كبـيراً. يجب عـدم الضغط على الدمـل لإخراج ما به من صديـد قبل نضجه خاصـة في منطقة الوجه، حيث إن ذلك قد يـؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب وانسداد بعض الأوعية الدموية الموجودة في المخ.

علاج الدمامل:

ينقسم علاج الدمامل إلى ما يأتي:

أولاً: استخدام الأدوية العشبية: يوجد عدد من الأدوية العشبية أهمها:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطـب الأعشاب صفحة ٤١. ويعد الأرقطيون مـن أفضل المضادات الحيوية الطبيعية، حيـث يساعد الجسم في التخلص من السموم والعدوى البكتيريـة. يوجد مستحضر



مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، بالنسبة للأطفال.

٢- البرسيم الأحمر Red clover:

ويعرف أيضاً باسم النفل البنفسجي ونفل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يعمل مضاداً حيوياً جيداً ومنقياً للدم ومفيداً في حالة العدوى البكتيرية. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأدوية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للأطفال يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



٣- البصل Onion:

يعد البصل من أشهر الأدوية العشبية ضد البكتيريا والفيروسات والفطريات، ومخفضاً جيداً لسكر الدم، وكذلك الكوليسترول وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه بالتفصيل في موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الثاني صفحة ٦٩. يستخدم البصل لعلاج الدمامل؛ حيث يوضع قطع من البصل مربوطة في قطعة قماش فوق الدمل، حيث يسرع من إنضاجه.

ثانياً: المكملات الغذائية: من أهم المكملات الغذائية هي:

١- الفضـة الغروية: تعـد الفضة الغروية مضـاداً حيوياً ومطهّـراً طبيعياً، يقتل البكتيريا والفطريات والفيروسـات، ويحسن الالتئام. تستخدم الفضة الغروية بحيث توضع مباشرة على الدمل.

٢- الثـوم: مضـاد حيـوي طبيعـي يقتـل البكتيريـا، ويقـوي الوظيفـة المناعيـة، يؤخـذ إما بمعـدل فصين مع الوجبـات يوميـاً أو كبسولتان ٣ مـرات يومياً للبالغين، وكبسولة ٣ مرات للأطفال.

٣- سائـل الكلوروفيل: يقـوم الكلوروفيل بتطهير الدم مـن البكتيريا، ويستخدم سائـل الكلوروفيل بحيـث تؤخذ ملعقة كبيرة ٣ مـرات يومياً بالنسبـة للكبار، وملعقة صغيرة بالنسبة للأطفال.



الروماتزم
Rheumatism

الروماتـزم مصطلح عام يطلق على حالات التصلـب وآلام العضلات والمفاصل. ولا يستخدم الأطبـاء هذا المصطلح، بل يستخدمـون مصطلحات محددة: فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتزم تضم ما يأتي: رثية التهاب المفاصل والتهاب رثية التجويف الجيبي (الألتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات. وتشمل رثية التهـاب المفاصل علـى آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل. وهنـاك أنواع كثيرة من هذا المرض، أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي، وكلاهما قد يؤدي إلى إعاقات حادة، وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي، وهو أحد الأكياس الصغـيرة المملوءه بالسائل، التي تعمل على تليين السطوح الفاصلة بـين العظام والعضلات. أما النـوع الثالث، أي مرض العضلات، فهو آلام في عضلات الشخص المصـاب، ويسميـه الناس روماتـزم العضلات. وقد ينتج هـذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والأنفلونزا أو أي أمراض رشحية أخرى، أما مرض انتفـاخ العضلات فإنه يـؤدي إلى تورم في عضلات المريض، وهـي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام.

والغريـب أن جميـع أمراض الروماتزم تكاد تكـون معدومة بين سـكان مناطق الغابات الاستوائية الحارة وبين سكان المناطق الصحراوية.

علاج الروماتزم:

يوجـد عدد كبير من الأعشـاب التي تسـتخدم لعـلاج الروماتزم، ولكن أهمها ما يأتي:

١- ثوم Garlic + زيت خروع Castor oil:

تؤخذ عدة فصوص من الثوم وتزال قشرتها، ثم تفرم فرماً ناعماً، ثم يخلط مع زيت الخروع حتى يصبح ملمس المخلوط كالمرهم، ثم يدهن به الجزء المراد علاجه ويربط بقطعه من قماش الكتان أو الصوف ربطاً خفيفاً وذلك عند النوم ويكرر ذلك ليلياً حتى الشفاء بإذن الله.

٢- الأرقطيون Burdock:



سبق الحديث عن الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. والأرقطيون من النباتات الشائعة الاستعمال. يؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق جذر الأرقطيون وتوضع في وعاء، ثم يضاف لها لتر من الماء؛ وتوضع على نار هادئة وتترك تغلي لمدة ٥ دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى ويشرب من هذا المُغلّى في النهار كوب بمعدل ٤ مرات في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل. والأرقطيون جيد لعلاج الروماتزم.

٣- البقدونس Parsley:

سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في الموسوعة. تستخدم بذور البقدونس لعلاج الروماتزم، وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق البذور وتغمر في نصف لتر ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق على نار هادئة، ثم يرفع من على النار ويصفى بعد ١٠ دقائق، ويشرب منه كوب قبل طعام الغداء، وكوب قبل العَشَاء، ويجب على النساء الحوامل عدم استعمال هذه الوصفة.





٤- الكرفس Celery:



سبق الحديث عن الكرفس في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. يستعمل الكرفس في علاج أمراض عديدة. وبذور الكرفس تستخدم في علاج الروماتزم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الكرفس المسحوقة وتغمر في كوب من الماء المُغلَّى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب كوب بين وجبات الطعام بمعدل ثلاث مرات يومياً، ويمكن أن يحلى بالعسل.

٥- التفاح Apple:

يؤخذ قشر التفاح الأحمر المجفف ويسحق ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلَّى وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب منه بمعدل كوب واحد ٥ مرات يومياً، وهو جيد ومجرب لعلاج الروماتزم.

٦- الحلبة:



الحلبــة مــن النباتــات المشهــورة علــى مستوى العــالم، وقــد تحدثنا عنهــا عدة مــرات لعلاج عدد مــن الأمراض في الجــزء الأول من هــذه الموسوعة. وبــذور الحلبة تلعــب دوراً في علاج الروماتزم؛ حيث تستخــدم على شكل لبخة حيــث تسكن آلام المفاصل الروماتزمية وطريقة عمــل لبخة بذور الحلبة يمزج كميــة من مسحــوق بذور الحلبة وتوضــع في وعاء به كميــة من الماء يكفــي لعمل عجينة، ثم يوضع هذا الإناء في إنــاء آخر أكبر منه به ماء يغلــي ويحرك المزيج حتى يصبــح لون العجينة أغمق، وقوامــه كالعجينة المرنة. تفرد هــذه العجينــة وهي ساخنة فوق المــكان المصاب مباشرة وتغطــى بقطعة من القماش وتجدد اللبخة مرة كل ١٢ ساعة.

٧- الحنظل Cololcynth + زيت الخروع Castor oil:

يعــد الحنظل أشد الأعشاب مرارة، وقــد ضرب به المثل في مرارته. تؤخذ الثمرة الجافة وتسحق سحقاً ناعماً ثم تمزج بزيت الخروع لعمل عجينة رخوة متماسكة.

يؤخــذ نصف العجينــة وتدلك بها الأماكن المصابة بصــورة قوية ومستمرة حتى يحمــر لون الجلد. أما النصف الثــاني فيستعمل لبخة قبل النوم ويربط بقطعة قماش حتى الصباح.



الزكام
(Coryzd) Gravedo

يوجد نحو أكثر من مائة فيروس تسبب في حدوث هذا المرض. وقد توصل العلماء إلى أن أحد الأسباب التي تصيب الناس بنزلات البرد باستمرار يكمن في أن الفيروسات المختلفة تحدث أمراضاً متشابهة. كما أن نوعاً من أنواع الزكام لا يعطي مناعة ضد أي نوع آخر. وجميع الناس على مختلف أعمارهم وأجناسهم عرضة للإصابة بالزكام. لكن الأطفال وكذلك المسنين الذين يختلطون عادة بالأطفال هم أكثر قابلية وعرضة للإصابة بالعدوى.

يعتقد العلماء أن معظم نزلات البرد تنتقل بوساطة العدوى الرذاذية. فعندما يكح المصاب أو يعطس تخرج ذرات دقيقة من الرشح الرطب في شكل رذاذ مع الهواء، وهي تحتوي على فيروسات الزكام، وعندئذ فإن أي شخص يستنشق ذلك الهواء سيكون عرضة للإصابة بالعدوى. لهذا السبب ينتشر الزكام بسرعة كبيرة في أماكن التجمعات كالمدارس والمساجد والمكاتب والمسارح والحافلات.

ولكي نحد من انتشار المرض يجب على المصاب أن يغطي فمه وأنفه عندما تعتريه نوبة من السعال أو العطاس. ويعتقد العلماء إلى جانب ذلك أن فيروسات الزكام يمكن أن تنتشر بالاحتكاك المباشر وبخاصة من الأيدي. وعزل الأشخاص المصابين أحد أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض.

يجد الشخص المصاب صعوبة في التنفس. وربما تنتقل العدوى إلى الأذنين والجيوب الأنفية والعينين. وفي أحيان كثيرة قد تصل إلى الحلق فتسبب آلام الحلق وبحة في الصوت. وعندما تنتشر العدوى إلى الممرات الهوائية والرئتين فإنها تسبب في الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي.

يستمـر أخف أنواع الزكام أيامـاً قلائل. أما العدوى الحادة فقـد تستغرق أياماً كثـيرة قبـل أن يشفى منهـا المريض. وعـادة ما تصاحبهـا أعراض أخـرى كالحمى والأوجاع، التي تعم جميع أعضاء الجسم. وتعتري المريض قشعريرة بين الفينة والفينة وفقدان للشهية. تكمن خطورة مرض الزكام في أنه يجعل المصابين أكثر عرضة لأنواع أخـرى من العدوى. وتتفاقم هـذه الخطورة مع كبار السـن، وأولئك الذين يعانـون من اعتلال في الرئتـين أو الأشخاص ذوي البنية الضعيفة الواهنة، نظراً لسوء صحتهم العامة.

علاج الزكام بالأدوية العشبية :

١- البابـونج Chamomile: تؤخـذ أزهـار البابـونج التي سبـق الحديث عنهـا بالتفصيل وتسحـق سحقـاً جيـداً حتـى تكـون ناعمة، ثم توضع في علبـة ويوضع قليل من هـذا المسحوق على كـف المريض، ويستنشق منـه عدة مرات، وهو يجلب العطاس ويسرع بالشفاء.



٢- التمر هندي Tamarindus:



تحدثنا عن التمر الهندي في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٠٠ وهو يستعمل على نطاق واسع كغذاء ودواء. يشرب عصير التمر هندي فهو يحد من الزكام. يشرب كوب بعد الفطور وكوب بعد الغداء يومياً.

٣- الجزر Carrot:

الجزر من الأعشاب التي تحتوي على الكاروتينات يغسل الجزر غسلاً جيداً، ويجب عدم قشرة، ثم يؤكل حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٤- الليمون Lemon:

يعد الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة. تؤخذ ليمونة وتعصر في ملء كوب ماء مُغلّى، ويضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وعدة قطع من الأناناس الطازج وغصني نعناع طازج وتحرك ويترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم تشرب المحتويات كاملة ويؤكل النعناع والأناناس بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من أفضل الوصفات للزكام.



السقوط الرحمي

Prolapse of the Uterus

الرحم يحتفظ بمكانه واستقراره عن طريق عضلات الحوض والأربطة المدعمة، وينشأ السقوط الرحمي عندما يفقد التدعيم العضلي الذي يثبته مكانه ويحافظ عليه. عندما تتمزق هذه العضلات أو تضعف يحدث سقوط الرحم، وفي أبسط الحالات يهبط جزء من الرحم داخل قمة المهبل، أما في الحالات الأكثر خطورة فإن الرحم يبرز من فتحة المهبل، ويتبع ذلك بروز المثانة، حيث تبرز المثانة في الجدار الأمامي للمهبل أو فتق مجرى البول. وأحياناً يبرز المستقيم في الجدار الخلفي للمهبل، وتعرف هذه الحالة ببروز المستقيم Rectocele.

أعراض سقوط الرحم تتضمن آلاماً في الظهر، وعدم الراحة في البطن، والإحساس بثقل في الجسم، وسلس البول الإجهادي، وهو خروج البول دون إرادة عند العطس أو زيادة الضغط داخل البطن. وهناك بعض الأعراض الأخرى تشمل نزف مهبلي، وإفرازات مهبلية غير طبيعية، وزيادة دم الحيض، وآلام أثناء الجماع، وإمساك شديد. وتتعرض أكثر للسقوط الرحمي السيدات اللاتي تعرضن لولادات متعسرة استغرقت وقتاً طويلاً، وكذلك التي تكررت عدد مرات ولادتهن. هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في السقوط الرحمي، مثل سرطان الرحم، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو، والبدانة، ومرض السكر، وربما حمل الأشياء الثقيلة أو التعنت عند التبرز، وميل إلى الخلف. وتقول الإحصاءات: إن النساء اللاتي أصبن أو عانين من سقوط الرحم أصبن به قبل سن الخمسين.

علاج السقوط الرحمي:

ينقسم علاج السقوط الرحمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، أهمها الآتي:

١- التوت البري Wild strawberry:



التوت البري أو توت الأرض البري أو الفراولة البرية، عبارة عن عشب معمر، أوراقه ثلاثية الفصوص، وأزهار بيضاء، وثماره عنبية صغيرة تشبه الفراولة في شكلها ولونها. يعرف النبات علمياً باسم Fragaria Visca. الجزء المستخدم الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص وزيت طيار، وتحتوي الثمار على حموض الفاكهة وزيت طيار مع ساليسيلات المثيل والبورنيول. يستخدم التوت البري لتقوية العضلات التي هي السبب في مرض السقوط الرحمي. يؤخذ حسب تعليمات المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- شبشول الذرة Cornsilk:



سبق الحديث عن شبشول الذرة في عدد من الأمراض السابقة، وهو يقاوم سلس البول اللاإرادي الذي يظهر مع مرض السقوط الرحمي. يؤخذ ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة الجاف، ويغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية للسقوط الرحمي هي:

١- معدنا الكالسيوم والماغنيسيوم: يعد الكالسيوم والماغنيسيوم من المعادن الجوهرية اللازمة للتناغم العضلي وعمليات الأيض. يؤخذ من الكالسيوم ١٥٠٠ مجم يومياً، ومن الماغنسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً. يؤخذان في وقت واحد.

٢- ل جلاسين: هذا الحمض الأميني يعوق انحلال العضلات، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم على معدة خاوية، ويؤخذ عادة مع الماء أو أي عصير، ولا يؤخذ مع الحليب، وينصح أن يؤخذ مع هذا الحمض فيتامين ب١ بمقدار ٥٠ مجم وفيتامين ج بمقدار ١٠٠ مجم من أجل امتصاص جيد.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تقوم على التئام الجروح وإصلاح الأنسجة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: التدخل الجراحي:

يمكن شد أربطة الرحم جراحياً لإعادة وضعه الوضع الطبيعي، وهذه الطريقة تجري عادة للنساء اللواتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل. أما بالنسبة للنساء اللاتي تخطين سن الإنجاب أو اللاتي لا يرغبن في إنجاب الأطفال، فإن استئصال الرحم عن طريق المهبل يكون اختياراً قابلاً للتطبيق.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناولي الألياف كمكمل غذائي يومياً لمنع حدوث الإمساك.

٢- لا ترتدي البنطلونات أو الأحذية أو المشدات الضيقة.

٣- لا تحزقي أثناء التبرز أو التبول.

٤- اشربي ما بين ٨ - ١٠ أكواب من الماء النقي يومياً.



السليلات المخاطية

Polyps

السليـلات المخاطيـة هـي أورام حميـدة مختلفـة الأحجـام، تنمو مـن البطانة الداخليـة للأمعاء الغليظة وفي عنق الرحم والأنف والمثانـة والأعضاء الأخرى. تظهر السليلات بصـورة شاسعة في القولون السيني والمستقيم، وتوجد عادة في مجموعات. ومعظم سليلات القولون أو المستقيم لا تسبب عادة أي أعراض مزعجة على الإطلاق، وتشخص عادة أثناء الفحوص الروتينية التي تشمل فحص القولون، أو أثناء فحص أو عـلاج الأمراض الأخرى. وإذا كانت هـذه الأورام الحميدة كبيرة الحجم فإنها قد تسبـب بعض الأعراض، مثل النزيف من القولـون وألماً وتقلصـات في أسفل البطن. والعلاقـة بـين السليلات المخاطيـة أو ما يعـرف بالبوليبات والسرطـان غير واضحة تمامـاً، ويعتقد بعض الأطبـاء أن غالبية السرطانات التي تصيـب القولون تبدأ عادة كبوليبات. ومع ذلك فإن غالبية البوليبات لا تتحول إلى أورام سرطانية. وعلى الجانب الآخـر من المقرر أن المرضى المصابين بـالأورام السرطانية في القولون تظهر عندهم بوليبات عديدة تحيط بالنمو السرطاني. كما أنه كلما كان حجم البوليب كبيراً زادت الفرصة ليتحول إلى نمو سرطاني.

ومرضـ الـداء البوليبـي الأسـري Familial polypasis مرض وراثـي تظهر فيه أعداد كبيرة من البوليبات نحو مائة أو أكثر من ذلك في القولون، وإذا استؤصلت هذه البوليبـات (الأورام الحميـدة) فإنها تعود لتنمو مرة أخرى. وأكـثر الأعراض شيوعاً حـدوث نزيف مـن المستقيم وتصريـف المخاط، وهـذا المرض يرتبط ارتباطـاً وثيقاً بسرطـان القولـون أكثر من البوليبـات العاديـة. وإذا لم يعالج فإنه دائمـاً يؤدي إلى سرطان القولون.

أمـا الأورام الحميـدة أو مـا يعرف بالسليـلات أو البوليبات العنقيـة، فهي التي تبطـن عنـق الرحم مـن الداخل (عنق الرحم هـو الذي يربط بين المهبـل والرحم). والأمراض التي تميز البوليبات العنقية هي حدوث إفرازات كثيرة مائية تحتوي بعض الـدم وتخرج عـادة من المهبل. ويمكـن أن يحدث النزيف بعد اللقـاء الجنسي أو بين دورات الحيض أو بعد سن اليأس. ونمو هـذه الأورام العنقية قد يكون نتيجة العدوى أو إصابة عنق الرحم أو نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث عادة مع الحمل. وهذه الأورام أو البوليبـات شائعـة الحدوث عادة في السيدات اللاتـي لم يسبق لهن الحمل والـولادة. والنساء المصابات بالسكر يتعرضن أيضاً للإصابة بالبوليبات بدرجة أكبر مـن غيرهن. وعند إزالة هذه البوليبات فإنها نادراً ما تعود مرة أخرى عكس بوليبات القولـون. أمـا بوليبات (أورام) المثانـة فإنها تسبب ظهور الـدم في البول وإذا لم يتم استئصالها فقد تتسبب في حدوث سرطان المثانة. وإذا نظرنا إلى البوليبات أو الأورام الحميـدة التي تصيب الأنف فإنها عـادة تظهر خلف الأنف بالقرب من الفتحات التي تـؤدي إلى الجيوب الأنفيـة. وهي أيضاً تسبـب في نزيف الأنف، ويمكـن أن تؤثر على التنفـس. والأفراد أو الأشخاص المصابون بحساسيـة حمى القش أو بحساسية الأنف هم أكثر عرضة للإصابة بالبوليبات الأنفية، وكذلك الذين يفرطون في استخدام نقط أو بخاخات الأنف. أما البوليبات التي تظهر على الأحبال الصوتية فإنها تحدث نتيجة استخدامهـا الخاطئ مثل نوبات الصـراخ أو الصياح المتكررة أو بين المطربين خاصة نتيجة الممارسة الصوتية الخاطئـة. والمدخنون الذين لديهم حساسية معرضون أكثر لحـدوث البوليبات. وبوليبات الأحبال الصوتية تسبب بحة غير مؤلمة في الصوت. وفي بحث أجـري على الرجال الذين يتناولون الدهون الحيوانيـة المشبعة بكميات مفرطة اتضح أنهم يكونون معرضين للإصابة بالبوليبات السرطانية الخطيرة بنسبة الضعف من الرجال الذين يقللون من تناولهم للدهون المشبعة.

علاج السليلات المخاطية (البوليبات) بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الصبـار Aloe - vera: تستخدم عصـارة الصبار بمقدار فنجان صغيرة قبل الوجبات، وذلك لتحسين عملية الهضم ولتطهير القناة الهضمية.

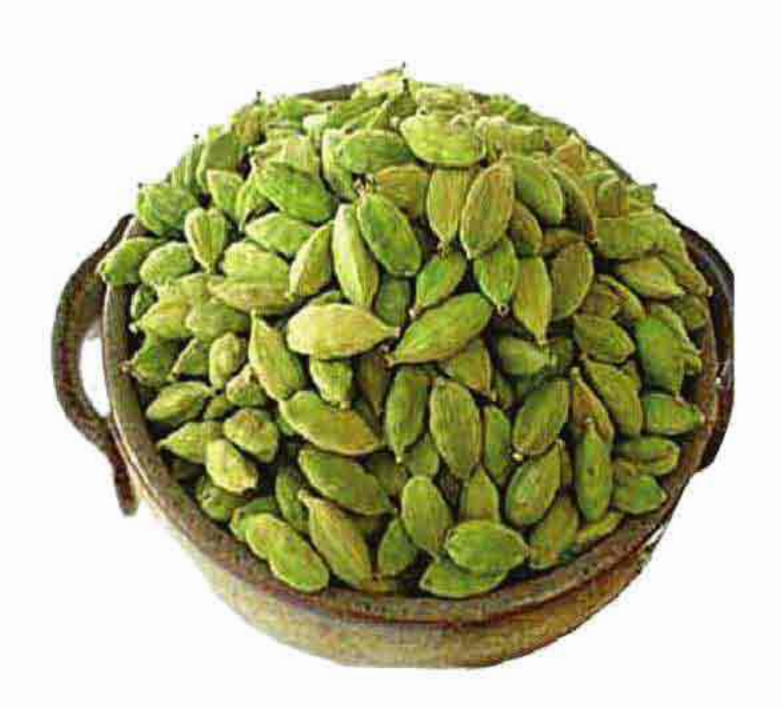
٢- الآس البري Butcher's Broom:



الجزء المستخدم من الآس البري جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات صابونية، وهي مضادة للالتهابات وتؤدي إلى تقلص البوليبات، ويوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولة مرتين في اليوم.

٣- الهيل Cardomom:

الجزء المستعمل هو بذور الهيل، التي تحتوي على زيت طيار وأهم مكوناته بورنيول وحيرانيول وهي تستخدم لعسر الهضم وانكماش البوليبات. يوجد مستحضر منه في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات.





٤- جارسينيا Gamboge:

الجـزء المستخـدم الراتنج الذي يحتـوي علـى بنزوفينـون واكزانتونز ومـواد هلاميـة، يستخـدم كملـين ويستخدم لعلاج مشكلات الهضم.

٥- الشاي الصيني الأخضر Chinise green tea:

الجـزء المستخـدم الأوراق البرعميـة التي لم تتفتـح بعد والتي تحتوي علـى الكافئين والثيوفللين والثيوبرومين، وهو منبه وحارق للدهون ولعلاج البوليبات. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية، ويمكن استخدامه عن طريق شرب كوب بعد كل وجبة.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن من أهمها ما يأتي:

١- بيتاتين: وهو مزيج من بيتا - كاروتين والكاروتينويدات الأخرى، يقوم على حماية البطانات الطلائية لتجاويف الجسم.

٢- فيتامين أ: يحمي بطانة الأغشية المخاطية لتجاويف الجسم.

٣- فيتامين ج: يقوم على تقليل عدد البوليبات، ويمكن أن يخلص الجسم منها.

٤- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمقدار ٦٠ ملجم يومياً يعمل مضاداً للأكسدة قوي، ويزيد مستوى الأكسجين في الخلايا.

٥- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، حيث يعمل مضاداً حيوياً قوياً، وينشط المناعة.

إن أفضل علاج للأورام الحميدة (البوليبات) هو التدخل الجراحي وإزالتها تماماً، والعمليات الجراحية لهذه البوليبات سهلة جداً وأعراضها الجانبية قليلة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تناول الوجبات عالية الألياف التي لا تحتوي على دهون. وأدخل في وجباتك الأرز البني والكرنب والبروكلي والجزر والشمام والثوم ودقيق الشوفان والبصل والفلفل الأخضر والبطاطا الحلوة والمشمش والسمسم والسبانخ وبذور دوار الشمس والتين وتوت العليق والفراولة والموز.

٢- تناول بعض الألياف الموجودة في الشعير ونخالة الشوفان وقشور السيليوم ونخالة الأرز.

٣- ابتعد عن الأطعمة المقلية والأطعمة المعالجة والكافئين والدخان.

٤- إذا تعرضت لحدوث نزيف من المستقيم أو ظهر مع البراز دم، فعليك المبادرة بزيارة الطبيب، ويجب إجراء اختبار الدم الكامن في البراز لمعرفة مصدر النزيف، حيث يمكن أن يكون النزيف عرضاً من أعراض البوليبات، ولكنه قد يكون أيضاً عرضاً لمرض السرطان.



الشخير
Snoring

الشخـير أو ما يعرف أيضاً بالغطيط: هو صوت أجشّ متقطع، يصدر أثناء النوم، ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر. إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من الفم، فيقوم الهواء المندفع عـن طريق الفـم بذبذبة الحنـك الرخو، وهو نسيج رخـو في سقف الفـم، بالقرب من الحلـق. وهذا التذبذب هو الذي يحـدث الصوت أو الشخير. فمع ذبذبة الحنك الرخو، تتذبـذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفـم والخدود والأنف. وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً، ويكون في أغلب الأحيان مزعجاً، وبالأخص عندما يكون هناك شخص آخر نائـم في الغرفة نفسهـا. ويحدث الشخير العالي بشكل عـام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر.

من عوامل الخطر المسببة للشخير ما يأتي:

١- الرقود فوق الظهر أثناء النوم.

٢- الوزن الزائد، وبخاصة لدى أولئك الذين لديهم رقبة ثخينة.

٣- تدخين السجائر والإفراط في شرب الخمور.

٤- الحساسية، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو.

٥- شكل الوجه.

٦- ضيق ممرات الهواء نتيجة انسداد الأنف واعوجاج الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.

والشخير ليس فقط عامل إزعاج يحرمك من النوم المريح، لكنه يرتبط كذلك في كثير من الأحوال بالآتي:

- ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات ضربات القلب، ومرض القلب، والسكتة الدماغية بل تلف المخ.
- تغيرات في الشخصية، والتهيج العصبي وخلل هرموني.
- عجز جنسي والنهوض في الصباح مع الإحساس بصداع.
- العرق أثناء الليل، وحرقة فم المعدة أو التلف العصبي.
- التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الشعب الهوائية، ومرض الرئة، وبعض أمراض المعدة.

ومن المعروف أن الأشخاص الذين يشخرون في نومهم لا يعانون فقط من النوم المضطرب والاستيقاظ مع الشعور بإنهاك لقواهم، وإنما قد يصابون كذلك بصداع، وارتفاع في ضغط الدم، وجفاف الفم، والتهاب الزور المصاحب للاستيقاظ، مع اكتئاب ومشكلات في التركيز.

هل يمكن الوقاية من الشخير؟

نعم يمكن الوقاية من الشخير بعدم شرب الخمر أو تناول عقاقير منومة، والمحافظة دوماً على عدم انسداد ممرات الأنف، ووضع الرأس فوق وسادة أثناء النوم وتجنب النوم فوق الظهر.

هل هناك علاج للشخير؟

نعم هناك علاج للشخير، فقد وجد لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أكثر من ٣٠٠ علاج مرتقب للشخير، ولكن أغلبها غير مفيد، وهناك أجهزة يتم تركيبها على الأسنان؛ تصنع خصيصاً لكل شخص يشخر مثل تركيبة هيربست الاستعاضية Herbst Proshesis، التي قد تستخدم لجذب الفك السفلي للأمام، حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان. وقد تحققت نتائج طيبة لدى العديد من المرضى الذين

يعانــون من الشخير باستعمــال موسعات الأنف، التي يمكــن شراؤها من الصيدليات بالاشتراك مع استعمــال مضادات احتقان الأنف، لفتح الممرات الهوائية المنغلقة. أما بالنسبــة لاختنــاق النوم، فإن أكــثر العلاجات فاعلية هو استعمــال الضغط الإيجابي المستمــر داخــل ممر الهــواء (CPAP) بالأنف وهو عبارة عن قنــاع أنفي يصنع حسب مقاســ كل شخص، ويتم ارتداؤه أثناء النوم بحيث يظل متصلاً بمضخة تعمل بهدوء شديــد. وتقوم المضخــة بدفع هواء الغرفة بضغط موجب، ممــا يعمل كدعامة هوائية لمنــع انهيار جــدران ممر الهواء ومن ثم انســداده. وهناك عقاقــير دوائية تعمل على تحسين كفاية وقوة عضلات الأنف والجزء العلوي من قناة التنفس أثناء النوم، ومنها Medroxy progesterone، وذلــك للنســاء اللاتي تخطين ســن اليأس. وكذلك الأدوية المضــادة للاكتئاب مثل Protriptyline لمــن يعانون من حالات خفيفة من اختناق النوم الانسدادي.

أما العلاج بالأدوية العشبية فهناك كثير من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

مــن المعروف أن الثوم يحتوي على مــواد كيميائية كثيرة تستخدم لعلاج كثير من الأمراض مثل خفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع وكمضاد جيد للبكتيريــا والفيروسات، وكموسع للمرات الهوائية، ويستخــدم إما fB;gi طازجاً حيــث يؤخذ فصان بعــد كل وجبة أو يستخــدم أحد مستحضرات الثــوم التي تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

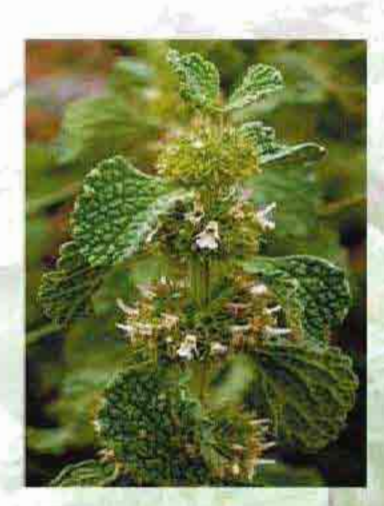


٢- آذان الدب Mullein:



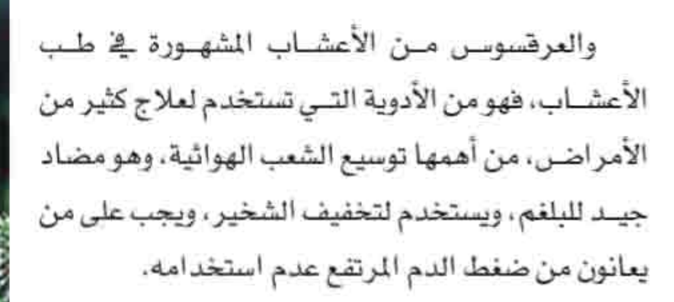
ويعرف علمياً باسم Vebascum densifforum، والجـزء المستعمل من النبـات الأوراق والأزهار التي تحتـوي موادّ هلاميـةً وجلوكوزيدات ومـواد عفصية وزيتـاً طيـاراً ومـوادّ صباغيـة ذات لـون أصفـر. يستخـدم كطارد للبلغم ومطهر وملين للجلد وملطف ومسكن ومضاد للتقلصات ومعرق، ويفيد كثيراً ضد الشخير.

٣- فراسيون أبيض White Horehound:



وهـو عشب معمـر، والجـزء المستخـدم منه الأغصـان المزهرة التي تحتـوي مركبات مرة مثل Marrubin، Diterpine ومـوادّ عفصيـة وصابونية وزيتـاً طيـاراً، تستخـدم علـى نطـاق واسـع لدى قدمـاء المصريـين لعـلاج السعـال واضطرابـات الجهـاز التنفسي، ولا زالت مـن أفضل العلاجات حالياً كطـاردة للبلغم ومهدئة ومضادة للتقلصات وحـالات التنفـس كالربـو والرشوحـات والتهـاب الشعب الهوائية.

٤- عرقسوس Licorice:



والعرقسوس من الأعشاب المشهورة في طب الأعشاب، فهو من الأدوية التي تستخدم لعلاج كثير من الأمراض، من أهمها توسيع الشعب الهوائية، وهو مضاد جيد للبلغم، ويستخدم لتخفيف الشخير، ويجب على من يعانون من ضغط الدم المرتفع عدم استخدامه.

٥- فيتامين ج (C):

يوجد في كثير من الأعشاب فالحوامض مثل الليمون والبرتقال واليوسفي وليمون الجنة (grape fruit) والفلفل الأحمر وغيرها غنية بهذا الفيتامين، وهو يساعد كثيراً في تخفيف الشخير.

كما يمكن استخدام النظام الغذائي المخفف للوزن، الذي يساعد على منع الشخير.

هل هناك علاجات أخرى يمكن استخدامها غير العلاجات التي ذكرت آنفاً؟

نعم هناك علاجات ناجحة غير التي ذكرت مسبقاً، فقد وجد أن جراحة تجميل اللهاة والحلق بمساعدة الليزر (LAUP) هي عملية لا تستغرق سوى ٢٠ دقيقة؛ حيث تنحت وتعاد تشكيلية اللهاة ومؤخرة الحلق، وهي لا تحتاج لأكثر من مخدر موضعي، ونسبة نجاحها عالية حيث وصلت إلى ٩٥٪.

كما يمكن إزالة اللهاة وهي لُسين من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق عن طريق الجراحة، حيث قللت إزالتها الشخير لدى المرضى بشكل كبير.



الشعر وأمراضه الشائعة

Hair and Hair Diseases

الشعــر نوع من النسيج المتطور والمتجدد يخرج مــن الجلد. وتتكون كل شعره من خلايا جلدية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى الكيرانين أي المادة القرنية.

والشعــرة جزء حي في جسم الإنســان، لها عمر محددة ثم تموت وتسقط، لينبت غيرها من جديد. يبلغ عمر الشعرة في المتوسط ١٨ شهراً، يزيد وينقص حسب الحالة الصحية للإنسان، حيث يتأثر الشعر كثيراً بالصحة العامة.

والشخصــ في المتوسط قــد يبلغ عدد الشعر في فروة رأســه ١٢٥،٠٠٠ شعرة وفي ذقن الإنسان قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة على البوصة المربعة. والمساحة الإجمالية للجلــد الخالي من الشعــر تكاد لا تذكر، وتقتصر بصفــة أساسية على راحتي اليدين وأخمص القدمين والشفتين.

ويختلــف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجــزاء الجسم، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين وما بين فرد وفرد، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

يتوقــف لون الشعــر على ما يحتويه مــن صبغة داكنة تسمى صبغــة الميلانين من حيــث كميتها وتوزيعها، وكذلك على ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهــواء، وكلمــا قل الميلانــين خف لون الشعر. وكل شعــر سواء كان أســودَ أم أشقرَ أم أحمــرَ يحتوي على بعض الميلانين، ولكــن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إلى الملانين نوعاً متميزاً من الصبغة المركبة من الحديد.

تركيب الشعر ونموه:

تنبت كل شعرة في جيب دقيق غائر في الجلد يسمى الجعيبة أو الجريبة، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة. وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية أو الدسمية، وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الدسم، التي تكسب الشعر لمعته المعهودة.

وينمو الشعر من جذوره، فإنه بتولد خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً خارج الجلد. وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة. ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. فإن جعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنماء شعرة جديدة.

سقوط الشعر:

يشار إلى الصلع أو سقوط الشعر بالمرط Alopecia ويعني المرط الكامل Alopecia totalis فقدان شعر الرأس بأكمله. أما المرط الشامل Alopecia Universalis فيعني فقدان شعر الجسم بأكمله، بما فيه الحاجبان والأهداب. أما عن سقوط الشعر في مناطق محددة فيسمى مرط بقعي Alopecia areatal.

وتتضمن العوامل المسؤولة عن سقوط الشعر الوراثة والهورمونات وتقدم السن. ويعتقد بعض العلماء أن الجهاز المناعي للجسم يخطئ بتعامله مع بصيلات الشعر على أنها أنسجة أجنبية فيهاجمها. كما يشتبه الكثيرون في وجود مكون وراثي. من الأنواع الأكثر انتشاراً لسقوط الشعر، ولكن أقل إثارة النمط الذكري للصلع الوراثي Alopecia androgenetic وهو معتاد بين الرجال. وكما تشير التسمية، فإن الميل الوراثي للحالة ووجود هرمونات الذكورة يشتركان في التسبب في هذه الحالة. وتشير الأبحاث إلى أن بصيلات الشعر في الأشخاص القابلين للإصابة بهذا النوع قد تكون لها مستقبلات مبرمجة على الإبطاء من إنتاج الشعر أو التوقف عنه تحت تأثير هرمونات الذكورة.

تصاب النساء أحياناً بهذا النوع من سقوط الشعر، لكنه عادة لا يكون واسع الانتشار، ولا يحدث عادة إلا بعد انقطاع الطمث، لكنه يبدأ عند بعضهن من وصولهن

سـن البلوغ، إضافـة إلى هذا تفقد غالبيـة النساء بعض الشعر بعد الـولادة بشهرين أو ثلاثـة لأن التغيرات الهرمونية تحول دون السقـوط الطبيعي للشعر أثناء الحمل. إضافة إلى الوراثة تتضمن العوامل التي تعزز من سقوط الشعر سوء الدورة الدموية والأمراض الحادة والجراحة والتعرض للإشعاع والأمراض الجلدية والفقدان المفاجئ للوزن، والحمى الشديدة ونقص الحديد، وداء السكري وأمراض الغدة الدرقية، والأدوية المستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان، والضغوط وسوء التغذية ونقص الفيتامينات.

شيب الشعر:

إن ظهور الشيب في الشعر يقترن على وجه طبيعي بتصاعد السن. ويتسبب شيب الشعـر من نقص في صبغـة الميلانين، وفي بعض الأحيان يشيـب الشعر في وقت مبكر من العمر، ومن المحتمل أن يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية، وليس ثمة دليل على أن الفيتامينات أو أي شيء كان غيرها، سواء أكان غذاءً أم دواءً، وسواء أكان تعاطيه مـن الباطن أم من الظاهر من شأنه أن يحول دون شيب الشعر، أو أن يعيد إليه بعض سـواده أو دكانه بعـد أن يكون قد شاب فعلاً، وإنما الصابغات فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأشيب.

الثعلبة:

الثعلبة تنتج لإصابة أي مكان من الجسم بنوع من الفطر في فروة الرأس والذقن والحواجب. والعدوى تنتقل من إنسان إلى إنسان مباشرة، أو بملامسة القطط والكلاب المصابـة بهـذا الفطر، أو الأشياء الملوثـة بالفطر: كمسند الكرسـي عند الجلوس، أو استخدام قبعات وأمشاط الغير، وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

يظهـر المرض بشـكل بقعة صغيرة أو ثغرات خالية من الشعـر في فروة الرأس أو في الذقـن أو حواجب العينين، تفـرز قشوراً صغيرة. وفي بعض الأحيان يظهر الجلد المصـاب أو يفـرز بعض الإفـرازات السائلة، وتتضخـم العقد اللمفاويـة القريبة من موضع الإصابة.

القوباء:

القوباء مرض فطري يتغذى على مخلفات الجلد من بقايا خلايا ميتة .. والقوباء تصيب أي مكان في الجلد، وبالأخص فروة الرأس، وبين أصابع القدم وأظفار القدمين والإبطين. وتسبب الحيوانات المستأنسة العدوى للإنسان، وهي معدية من شخص لآخر، وينتقل عن طريق أدوات المريض كالأمشاط والفوط وما إلى ذلك، وينتشر بالخدش الناتج من الهرش من مكان إلى آخر من الجسم.

قشرة الرأس:

تتميز هذه العلة الشائعة التي تصيب فروة الرأس بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبياً باسم التهاب الجلد الزهمي، والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا ما هرشت فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد، مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتريا التي لا تفارقه.

قد تمتد العلة إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى دائمة التخلص من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة، وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس، والسبب الذي يدعو إلى هذا الإسراع ليس معروفاً تمام المعرفة. والغدد الزهمية هي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر التي تزيت فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية. وتعرف هذه الحالة بقشرة الشعر الزهمي، وتميل القشور إلى اللون المصفر. وتكثر قشرة الرأس في فصل الشتاء عندما تصاب فروة الرأس بالجفاف. قد يدخل عامل الوراثة في أحداث قشرة الرأس، ولكن السبب المباشر هو التهاب وتهيج الغدد الزيتية العميقة تحت سطح جلدة الرأس.

علاج أمراض الشعر:

أولاً: تساقط الشعر:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تستخدم ضد تساقط الشعر، وأهم هذه الأدوية ما يأتي:

١- عصير الجرجير مع الكحول الطبي:



تؤخذ أوراق طازجة من نبات الجرجير قبل أن يزهر وتعصر، ويؤخذ من العصير نصف فنجان، ويخلط بما يساويه من الكحول الطبي ويضاف له قليل من ماء الورد، ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج مساء كل يوم حتى ينبت الشعر.

٢- الزعتر:

يؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من الزعتر وتوضع على لتر ماء، ويوضع على النار ويغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويدلك فروة الرأس ويغسل الشعر ويعمل هذا الغسيل يومياً عند النوم ولمدة ١٥ يوماً ثم بعد ذلك مرتين كل أسبوع.

٣- القراص مع الخل:



يؤخذ ٢٠٠ جرام من القراص المفروم أو المسحوق، وتضاف في وعاء على مزيج مكون من لتر ماء ونصف لتر خل عادي، ويترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة، يصفّى بعدها ويحفظ في زجاجة محكمة القفل. تدلك فروة الرأس من هذا المزيج يومياً ولمدة ١٥ يوماً.

٤- جذور الأرقطيون:

يؤخذ مـلء ملعقة كبيرة من مسحوق جذر الأرقطيـون تضاف إلى ملء كوب من الماء المُغلَّى وتغطى وترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفَّى تماماً ويدلك به فروة الرأس تدليكاً جيداً مرة واحدة في المساء ولمدة ربع ساعة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة ولمدة شهر.

٥- القراص والزعتر:

تؤخـذ أوراق القراص وجذوره مع أوراق الزعـتر مسحوقة وتنقع في الماء لمدة ٢٤ ساعـة، ثـم تصفَّى ويستعمل غسلاً ودلكاً لفروة الرأس مـرة كل يوم في الأسبوع الأول ومرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين.



ثانياً: قشرة الرأس:

١- الثوم والكحول الطبي:

تقشر أربعة فصوص من الثوم ثم تفرم فرماً ناعماً وتوضع في نحو ٥٠ مليلتر من الكحول الطبي في زجاجة محكمة الإغلاق، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام، مع خضها عدة مرات، ثم يصفَّى ويدلك منه جلد فروة الرأس مرتين يومياً، ويستمر ذلك حتى الشفاء بإذن الله، مع ملاحظة غسل الشعر بشامبو الأطفال يومياً.

٢- بذر السفرجل:

تنقع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذر السفرجل في كوب ماء ويغطى لمدة ٢٤ ساعة، ويدلك بماء هذا المنقوع فروة الرأس مع التدليك الخفيف لمدة نصف ساعة يومياً عند النوم، ويجدد المنقوع كل ٢٤ ساعة، أي أنه يعمل أولاً بأول ويداوم المريض على هذا العلاج ليلياً لمدة شهر على الأقل.

ثالثاً: الثعلبة:

١- زيت خروع + مرهم كبريت + مرهم ساليسيليك ١٠٪، ويمكن الحصول على هذه المواد من الصيدليات، ويشترط أن تكون هذه المراهم طازجة، أي أنه لم يمض على تخزينها أكثر من سنة، تخلط هذه المجموعة بعضها مع بعض بمقادير متساوية من كل منهم (حجم حبة الترمس) في فنجان صغير تدهن فروة الرأس مكان الثعلبة تدليكاً جيداً عند النوم مساءً مرتين يومياً ولمدة شهر، وتغسل فروة الرأس أو مكان الثعلبة قبل استعمال الخليط بالماء وتنشيفه جيداً، ثم تفرك فروة الرأس بالمعجون.

٢- الثوم: يقشر عدة فصوص من الثوم، ثم تفرم جيداً ويعصر ماؤه ويدهن به مكان الثعلبة بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لمدة شهر.

٣- زيت الخروع: يدهن مكان الثعلبة دلكاً جيداً عند النوم وعند الصباح، ويستمر على ذلك لمدة شهر، ويجب غسل مكان الثعلبة وتنشيفها قبل كل استعمال.

٤- الخل: يطلى مكان الثعلبة بالخل ست مرات في اليوم، وأول مرة تكون في الصباح، وآخر مرة عند الخلود للنوم، المرات الأربع الباقية أثناء النهار، ويستمر على ذلك حتى رجوع الشعر إلى طبيعته بإذن الله.

القوباء:

١- التفاح وزيت بذر الكتان:

تشوى تفاحة بكامل محتوياتها ثم تهرس جيداً دون أن تقشر، ثم يمزج المهروس بقليل من الزيت الحار الذي يعرف بزيت بذر الكتان، ويمزج جيداً حتى تأخذ شكل المرهم، ويغطى مكان الإصابة طوال الليل بهذا المرهم وبصفة يومية ولمدة شهر مع ضرورة تجفيف المناطق المصابة بعد الاستحمام.

٢- أوراق وأزهار البنفسج:

يؤخذ حفنة اليد من كل من أزهار وأوراق البنفسج وتفرم جيداً في وعاء به كوب ونصف كوب ماء، ثم يسخن على النار حتى يغلي ويترك على النار حتى يصبح حجم المُغلَّى كوباً واحداً دون المحتويات، ثم يصفَّى ويستخدم دهاناً بعد أن يبرد تماماً، وذلك بمعدل ٥ مرات في اليوم؛ بحيث يترك الدهان فوق المكان المصاب لمدة نصف ساعة في المرة الواحدة.

٣- مفروم الجزر الأصفر وزيت الزيتون:

يفرم الجزر الأصفر ويخلط مع زيت الخروع، ثم تدهن مواقع القوباء في فروة الرأس، وتدلك دلكاً جيداً بمعدل مرتين في اليوم مع ضرورة غسل الموقع وتجفيفه جيداً قبل كل استعمال.

إطالة الشعر وتنعيمه:

١- يستخدم مزيج بكميات متساوية مثلاً ٥٠ جراماً من كل من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر، وتمزج جيداً ثم توضع في قارورة ويؤخذ منها ليلياً ٤ نقط فقط، وتفرك بالأصابع فروة الرأس والشعر دون عنف ولمدة ١٠ دقائق متواصلة، ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ثم يوضع على الرأس قبعة أو منديل حتى الصباح، حيث يغسل الشعر بالماء الجاري ورغوة الصابون فقط. يستمر في الاستعمال ليلاً ولمدة شهر، وفي الشهر الثاني يكون الدهان مرة واحدة كل أسبوع، ويستمر على المداومة دون انقطاع. ويجب تناول الخيار

والجزر دون تقشير والجرجير لمدة شهر قبل استعمال الزيت الثلاثي، ولا خوف من تساقط بعض الشعر في بادئ الأمر.

٢- زيت جذور نبات الأرقطيون مع كمية تساويها من زيت اللوز أو زيت الزيتون، ويدلك بالخليط فروة الرأس بمعدل مرة إلى مرتين كل أسبوع.

الشعر الخشن والجاف:

لتطرية الشعر الخشن والجاف يجب اتباع الآتي:

١- تدلك فروة الرأس بقليل من زيت الذرة الدافئ، وذلك برؤوس الأصابع، ولمدة ١٠ دقائق.

٢- يلف الرأس بمنشفة مبللة بالماء الدافئ ومعصورة جيداً لمدة ١٠ دقائق.

٣- يغسل الشعر بالماء المضاف له رغوة الصابون والمضاف له زيت الزيتون.

٤- يكرر العمل كل يوم أو كل يومين، حتى يتم الحصول على شعر ناعم ولامع حسب الرغبة.

تجعيد الشعر الناعم:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة، وتضاف إلى لتر ماء، ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يصفّى ويغسل به الشعر وهو فاتر دون غسله بالماء بعد ذلك. تكرر هذه العملية كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

علاج الصلعة:

١- تبلل قطعة قماش بالكحول الطبي (إيثانول وليس ميثانول) وتفرك بها الصلعة. ثم يحضر مزيج مكون من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبة ١ إلى ٤، ويمكن إضافة ٣ فصوص مفرومة من الثوم إلى مزيج الزيت المستعمل، ويخض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة، وتدلك لعدة دقائق بمعدل ٤ مرات في الأسبوع. ويستمر فعل ذلك حتى ينبت الشعر.

التخلص من الشعر الزائد لدى بنات حواء:

يقلق الرجال عادة الصلع أما بنات حواء فيقلقهن الشعر الزائد.

١- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق نبات السعد، وهو يشبه الثيل إلا أن ورقته عريضة، وله جذور على هيئة عقد ذات لون أسود رائحتها جميلة، توضع الملعقتان في وعاء به نصف لتر (كوبان) من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، ثم يستمر في الغليان، وتقلب العشبة مع الماء تقليباً مستمراً، حتى يتبخر نصف الماء ويصبح المُغلَّى المتبقي في الوعاء لزجاً يشبه القشدة في الكثافة، ثم يترك حتى يبرد. ثم يوضع على المناطق المطلوب التخلص من الشعر منها، ولكن بعد أن يحلق الشعر تماماً أو ينتف أو التخلص منه بأي طريقة، ويكون ذلك مصحوباً بالتدليك المستمر. ويتم هذا العمل يومياً عند الخلود إلى النوم، ويترك على الجسم حتى الصباح، ثم عند النهوض من النوم يؤخذ حمام، وتكرر هذه العملية يومياً أو يوماً بعد يوماً حتى يتم التخلص من أي شعرة تنبت.

٢- يؤخذ ماء مرارة عنز بكر ويوضع في فنجان صغير، ويضاف له مسحوق النشاذر الأبيض (أومونيا)، ويحرك المزيج جيداً حتى يتكون عجينة رخوة، ويتم التفاعل بين الأملاح الموجودة في ماء المرارة والكوليسترول المصاحب للأملاح مع الأمونيا، حيث تحصل مركبات جديدة. ثم توضع هذه العجينة على أماكن الشعر بعد أن ينظف تماماً، ويدلك دلكاً جيداً، ويكون ذلك عند الخلود إلى النوم، وفي الصباح تغسل الأماكن بالماء الفاتر، ويكرر ذلك مرة كل أسبوع ولمدة شهر.

٣- يستخدم حمض الفورميك دهاناً على الأماكن المراد التخلص من الشعر منها بعد تنظيف مكان الشعر بالحلاقة أو النتف، ويكون الدهان كل أسبوع مرة واحدة ولمدة شهر. وإذا لم يتوافر حمض الفورميك فيمكن هرس كمية من النمل مع كمية قليلة من الماء ووضعها على المكان المراد التخلص من الشعر منه.

المكملات الغذائية :

حيث إن الشعر يحتاج إلى غذاء من معادن وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات الآتية للحصول على شعر متميز، وهي:

١- الأحماض الدهنية الأساسية:

وهي تمنع جفاف الشعر وتحسن من ملمسه، ويوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٣ كبسولات مرتين يومياً.

٢- غدديات ثيموسية نيئة:

تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً، وهي تحث الجهاز المناعي، وتحسن قدرة الغدد على العمل، ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

٣- التراهير:

تغذي الشعر وتقوي البصيلات، وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة للشعر، ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محال الأغذية الصحية.

٤- بيوتين وإينوسيتول:

يرتبط نقص البيوتين بأمراض الجلد وسقوط الشعر. أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر، يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم، أما الأينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً، وجميعهما يباعان في محال الأغذية الصحية.

٥- فيتامين هـ:

وهو يزيد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس، ويحسن صحة ونمو الشعر. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يباع في محال الأغذية الصحية.

٦- الزنك:

يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك، يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يوجد في محال الأغذية الصحية أو الصيدليات.

٧- فيتامين ب المركب:

وهـو مهـم لنمـو صحـة الشعـر يؤخـذ بمعـدل قرص واحـد يوميـاً. يبـاع في الصيدليات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تنـاول الكثير مـن الأطعمة المحتوية علـى البيوتين مثل الخمـيرة والأرز البني والبازلا والعدس والشوفان وفول الصويا وبذور دوار الشمس والجوز.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء.

٣- ارقد على لوح مائل مع وجود الرأس بأسفل لمدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

٤- احذر استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

٥- تجنب معاملة الشعر بقسوة، فلا تستخدم فرشاة أو أمشاطاً ذات أسنان رفيعة، ولا تجفـف شعرك بالمنشفـة واتركه ينشف تلقائيا، وكذلـك لا تجففه بمجفف الشعر أو أدوات التسخين الأخرى. ولا تمشط الشعر حتى يجف تماماً.

٦- احذر من تناول فيتامين (أ) لمدة طويلة، حيث إنه يؤدي إلى سقوط الشعر.



الصداع النصفي
Migraine

الصداع النصفي هو حدوث اضطراب في الأوعية الدموية الموجودة في المخ، حيث تتسـع أو تنقبض بصورة شديدة، ويشعر المصاب بالنبض في جانب واحد من الرأس، ويكـون هذا النبض شديد الألم، وغالباً مـا يصاحبه حساسية مـن الضوء والصوت بالإضافـة إلى الغثيان والتقيـؤ. يسمى الصداع النصفي أيضـاً بالشقيقة أو الصداع الوعائـي، لأن هـذا النوع من الصـداع غالباً مـا يتضمن حدوث تغـيرات في شرايين الرأس.

هنـاك نوعـان من الصـداع النصفـي، وهمـا: النوع الشائـع والنـوع التقليدي. ويحـدث الصـداع النصفي الشائع ببطء، ويسبب ألماً حـاداً، ربما يستمر من ساعتين إلى اثنتين وسبعين ساعة، وهذا الألم يكون حاداً، ويتمركز غالباً في منطقة الصدغ أو خلـف إحدى الأذنين، كما يمكن أن يبدأ خلف الرأس، وينتشر إلى أحد نصفي الرأس بالكامل. يصحب هذا النوع الشعـور بالغثيان والقيء وعدم وضوح الرؤية والإحساس بوخز خفيف وتنميل في الأطراف، قد يستمر لمدة ١٨ ساعة في بعض الحالات.

أمـا الصداع النصفـي التقليدي فيشبه النوع الشائع السابـق ذكره، ولكنه يكون مسبوقـاً بمجموعة مـن الأعراض تعرف بالفوحـة أو النسمة، تشمـل اضطرابات في الـكلام وضعفاً عاماً، واضطرابات في حاستـي النظر والشم، وقد تشمل كذلك ظهور أضواء متألقـة وومضات، وبعض الأشكال الهندسية البسيطة في مجال الرؤية، وعدم القـدرة على الرؤية بوضوح يمثل أكثر الأعراض شيوعاً. والاضطرابات في الرؤية قد تظهر لمدة ثوان قليلة، أو تستمر لمدة ساعات، ثم تزول بعد ذلك.

وعـادة ما يصيب الصداع النصفي الجزء الأيسر مـن الرأس أكثر من النصف الأيمن، ويكون مركز الصداع في منطقة البعد فوق العين اليسرى، ويشعر المصاب بأن رأسه يكاد ينفجر من الألم.

ومرض الصداع النصفي مرض شائع الحدوث نسبياً، فهو يؤثر على نحو ١٠٪ مـن السكان، ويشكل المرض عند النساء ثلاثة أضعاف الرجـال، فيكون لدى النساء بنسبة ٨, ٧٪ والرجال٢, ٦٪.

وتحدث نوبات الصداع في أي وقت، فربما تحدث مرة في الأسبوع أو مرة أو مرتين في السنة، وغالباً ما تصاب به النساء بعد النهوض من النوم في الصباح الباكر.

يظهر الصداع النصفي عادة بين سن الثانية عشرة والخامسة والثلاثين، ثم تقل حدّتـه بعد ذلك مـع زيادة العمر، ولكن بالرغم من ذلك فـإن الأطفال قد يعانون من الصداع النصفي، الذي يأخذ شكلاً أكثر انتشاراً في الرأس.

أسباب الصداع النصفي:

هناك أسباب عديدة من أهمها:

١- تقلـب مستـوى هرمـون الأستروجـين لدى السيـدات في وقـت الحيض، حيث ينخفض مستواه.

٢- يكون السبب وراثياً لدى فئة كثيرة من المصابين.

٣- الحساسية والإمساك والتوتر وقصور وظائف الكبد.

٤- النوم الكثير أو القليل والتغيرات النفسية والهرمونية.

٥- الشمس المحرقة وومضات الأنوار.

٦- عدم ممارسة الرياضة.

٧- التغيرات في الضغط الجوي.

٨- متاعب الأسنان.

٩- انخفاض سكر الدم.

١٠- التدخـين، حيـث إن النيكوتـين وأول أكسيـد الكربـون الموجوديـن في دخان السجائر يؤثران على الأوعية الدموية، فتنقبض بعمل النيكوتين، وتتسع بفعل أول أكسيد الكربون.

١١- بعض الأطعمة مثل الشوكولاتة والموالح والكحول والأطعمة الحمضية والجبن المعتق والقشدة الرائبة.

١٢- مرض التيفوئيد أو الدفتريا.

١٣- البهارات والمحليات الصناعية والزنجبيل ودبس السكر.

١٤- حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من الأستروجين.

١٥- المثيرات النفسية.

أعراض مرض الصداع النصفي:

تظهر أعراض تحذيرية قبل أن تبدأ نوبة الصداع مثل:

١- تشوش في الرؤية، مثل الفقدان الجزئي أو المؤقت للبصر.

٢- رؤية ومضات من الضوء أو الألوان.

٣- الشعور بوخز خفيف في جانب واحد من الوجه أو الجسم.

٤- اضطراب حاسة الشم.

٥- الشعور بالبرد أو الرغبة الشديدة في تناول طعام معين أو تغيّر الحالة المزاجية.

٦- الإحساس المفاجئ بالامتلاء بالطاقة أو التثاؤب المتكرر.

الأدوية الكيميائية والعشبية والمكملات الغذائية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي:

أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة.

١- يستخدم دواء Imitrex (Sumatriptan)، وهو دواء حديث يخفف كثيراً من حدة نوبات الصداع النصفي، وذلك عن طريق زيادة كمية السيروتين في المخ. وفي دراسات إكلينيكية وجدوا أن ٨٢٪ من مرضى الصداع النصفي قد تحسنت حالتهم في أثناء ساعتين من العلاج، واختفى الألم تماماً في ٦٥٪ منهم. ولا بد من استعمال هذا الدواء عن طريق الحقن. هذا الدواء له أضرار جانبية مثل الدوار والخمول والقلق. كما أنه لا يناسب مرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم.

٢- دواء Etavil, Endep (Amitriptyline) وهـذا الـدواء يخفـف مـن الصـداع النصفي، ويُعطى عن طريق الفم.

٣- دواء Valium (Diazepam) ودواء Sansert (Methysergide) ودواء Enderal (Propranolols) وجميـع هذه الأدويـة تستخدم للوقاية، وليس لعلاج النوبات الحادة.

ثانياً: الأدوية العشبية:

١- Ergotamin وهـو مركـب مفصـول مـن فطـر الأرغـوت، وهذا الـدواء الأكثر شيوعـاً في تخفيف الصداع النصفي، وهو يوجـد على هيئة مستحضر يباع في الصيدليات.

٢- Bio Rizin دواء يحتـوي علـى مستخلـص العرقسوس، وهـو يحسـن مستوى الطاقة ويساعد على تخفيف أعراض الحساسية، التي يمكن أن تسبب الصداع النصفي.

٣- الكافورية أو شجرة مريم Feverfew

نبـات عشبـي معمر يشبـه إلى حد ما نبـات البابونج. يحتوي علـى زيت طيار ولاكتونات، تستخدم على نطاق واسع لعلاج الصداع النصفي، يوجد مستحضر مقـنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



٤- الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستعمل منها الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وسالسيلات. تزيد خلاصة الجنكة الدورة الدموية وتخفف الصداع النصفي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

٥- الزيزفون ويعرف بالتيلو Linden:

نبات عشبي الجزء المستعمل منه الأزهار يحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين. يضاد التشنج ويخفف حدة الصداع النصفي. يؤخذ ملء ملعقة من أزهار الزيزفون، ويوضع في ملء كوب ماء مُغلًّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب عند حدوث نوبة الصداع النصفي.



٦- Mygr aid:

مزيـج مـن الأعشاب يوجد علـى هيئة مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الزنجبيل Ginger:

يقوم الزنجبيل الطـازج أو الجاف بتهدئة الصداع النصفـي والصداع العادي. يؤكل قطعة من الزنجبيل عند الشعور بأعراض الصداع.

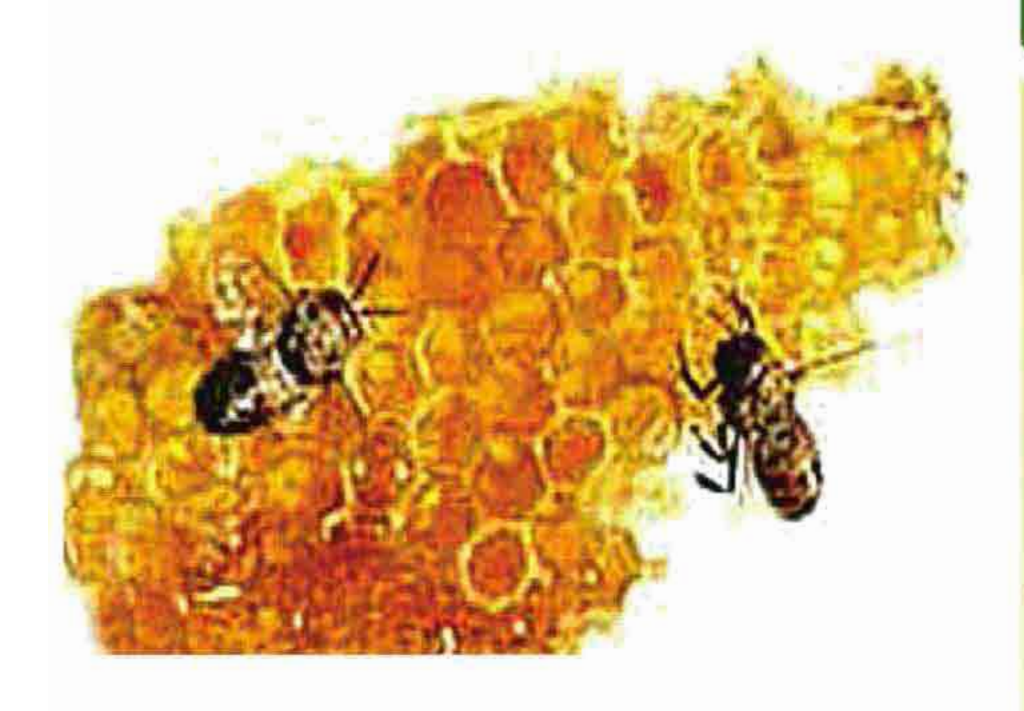
٨- الحبة السوداء Negilla:

يؤخـذ مقـدار ملء ملعقة طعام من بـذور الحبة السـوداء وتحمّص كما تحمَّص القهـوة، ثم توضع في قطعة شاش وتصر، ثم تستنشق لمدة ٥ دقائق، ويكرر ذلك عند حدوث الصداع.



٩- العسل النقي Honey:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العسل النقي عند الشعور بأعراض النوبة، حيث تزول النوبة تماماً بعد نصف ساعة.

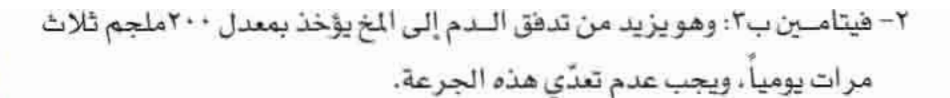


١٠- بخار الماء والخل:

يوضع مزيج متساوٍ من الماء والخل في وعاء ويوضع على النار حتى الغليان، ثم يـزاح من علـى النار وينكب المريض على فتحة الوغاء مغطيـاً رأسه والوعاء بمنشفة، ويستنشق البخار المتصاعد ويستمر في الاستنشاق ٧٥ مرة متصلة فيزول الصداع بعد ذلك، يكرر ذلك عند ظهور نوبات الصداع.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيـت زهـرة الربيع: وهو يعمـل مضاداً للالتهابـات بشكل عـام، ومن ضمنها الصـداع النصفي، حيث يعمل على عـدم انقباض الأوعية الدموية. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات.



٢- فيتامين ب٣: وهو يزيد من تدفق الدم إلى المخ يؤخذ بمعدل ٢٠٠ملجم ثلاث مرات يومياً، ويجب عدم تعدّي هذه الجرعة.

٣- روتين Rutin: وهو يخلص الجسم من السموم التي تسبب الصداع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

٤- مساعد الأنزيم Qio: وهو يزيد تدفق الدم إلى المخ وتحسين الدورة الدموية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

ملاحظة مهمة :

يمكن استخدام الوخز بالإبر الصينية لعلاج الصداع النصفي. كما يمكن استعمال طرق الفصد لإخراج الدم الفاسد من الجبهة بالإضافة إلى الحجامة.

نصائح يجب اتباعها :

١- تخير الوجبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات وعالية في البروتينات.

٢- أضف إلى وجباتك اللوز والبقدونس والثوم والشمر والكزبرة والأناناس الطازج.

٣- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني التيرامين والموجود في اللحوم المخزنة والموز والأفوكاتو والبيرة والكرنب والأسماك المعلبة ومنتجات الألبان والباذنجان والبطاطس والطماطم والخميرة والشوكولاتة.

٤- تجنب الملح والأطعمة المقلية.

٥- تناول الوجبات القليلة وإذا لزم الأمر، فتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية للمساعدة على توازن السكر في الدم، الذي يؤدي اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفي.

٦- لا تدخن وتجنّب التدخين السلبي.

٧- قم يومياً بعمل تدليك للرقبة ومؤخرة الرأس.

٨- حافظ على التمرينات الرياضية المنتظمة والمعتدلة.



الضور العصبي
Bulimia Nervosa

هو خلل يتميز بنوبات غريبة من الشراهة للطعام دون القدرة على السيطرة على النفس؛ حيث يتناول الشخص كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات، يلي ذلك حث النفس على القيء أو تناول ملينات لتخليص الجسم من الطعام الذي تم طعامه أثناء النوبة. إن هذه مشكلة طبية نفسية وخطيرة في الوقت نفسه، وتحتوي على مضاعفات كامنــة غير آمنة. والضور العصبي قد يؤدي إلى مشكلات طبية خطيرة منها النزيف الداخلــي والقرح، ونقص سكر الــدم، وانفجار المعدة، وتلف الكلــى، وتوقف الطمث، ونقص معدل النبض، وضغط الدم وضربات قلب غريبة.

إن أسبــاب الضور غالباً ما تكون نفسية، فهي عادة مرتبطة بالضغوط. الشراهة قــد تكون وسيلة يحاول المصــاب بهذا المرض عن طريقها التعامــل مع العواطف. هم يسمحــون للشخص بتركيز انتباهه بعيداً عن المشكلات العاطفية غير المستحبة وغير المريحة. المصابون بالضور قد تنتابهم الهواجس أيضاً لاستخدام التدريبات الرياضية كوسيلة للسيطرة على الوزن. هذا الخلل يصيب عادة النساء أكثر من الرجال خاصة في المهن التي تركز على المظهر.

الهواجــس عن الوزن قــد تنتج أيضاً عن عوامل اجتماعيــة في مجتمع اليوم. إننا محاصــرون باستمرار بمقولــة: إن النحيف هو أكثر قبولاً، والنحيــف هو الأفضل. إن نحو واحدة في كل ثماني فتيات من ١٣-١٩سنة متضمنة العديد من طلبة الكليات، قد تصــاب بأمراض الشراهة. في بعض العائلات كان أحــد أسباب الشراهة للطعام هو ســوء المعاملة. نساء كثيرات يبدأ معهن الشره للطعــام بسبب رفض حقيقي أو تخيلي للرجال. البعض الآخر نموذجيات وقمن بإنجازات كبيرة، ولهن مستوى عالٍ اجتماعياً،

ولكنه لديهن تقدير منخفض لأنفسهن. إذا كانت احتياجات المرأة العاطفية الأساسية لم تشبع في الطفولة، فهي قد تتوصل إلى اعتقاد أن مشكلتها ستحل إذا كانت فقط جذابة بالقدر الكافي (وهذا معناه النحافة). وهذا الهاجس يدفع للضور. يقال: إن هناك عنصراً عضوياً في هذا الخلل، فمثلاً المصابون بخلل في الطعام يميلون للإصابة باختلال كيميائي مشابه للموجود في الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

كلاهما لديه زيادة في معدل الهرمون المنشط للقشرة الكظرية Adrecocorticotropic. هرمون يفرز من الغدة النخامية يثبط عمل خلايا T، وبذلك تضعف المناعة. والمصابون بالضور قد تحتوي أجسامهم على معدلات قليلة من الموصل العصبي سيروتونين Serotonin، الذي قد يؤدي إلى التوق الشديد للنشويات البسيطة، الأغذية المعتادة في مرحلة نوبات الشره.

وعلى عكس المصابين بفقدان الشهية الذين تتضح عليهم علامات تجويع النفس، المصابون بالضور قد يخفون المرض لمدد طويلة قد تصل إلى عدة أعوام، لأن وزنهم عادة يكون في المعدل الطبيعي، والشره والتخليص من الطعام تفعل في السر. المظاهر العضوية للضور قد تكون غدداً متورمة في الوجه والرقبة، تآكل طبقات المينا في الأسنان الخلفية، أوعية دموية ممزقة في الوجه، تورم الغدد اللعابية مؤدية إلى شكل السنجاب الأمريكي، حرقان مستمر بالزور، التهاب في المرئ، وقرحة فتق الحاجب الحاجز. كل ذلك ناتج عن الحث على القيء. في بعض الأحيان، الملاعق والعصي المبلوعة التي تستخدم لأحداث القيء تزال جراحياً. إذا أسيء استخدام الملينات فقد ينتج تلف الأمعاء، نزيف من الشرج وإسهال مستمر. كما أن سوء استخدام الملينات، يزيل البوتاسيوم والصوديوم من الجسم، مما يؤدي إلى اضطراب الألكترونيات التي تؤدي إلى الجفاف، وتقلص العضلات، وفي بعض الأحيان توقف القلب. من العلامات الأخرى للضور سقوط الشعر، والجلد الأصفر، وتجعدات مبكرة، وسوء راحة النفس، والضعف الشديد، والإجهاد العضلي، والدوار.

المصابون بالضور العصبي عادة يشعرون بالذنب نحو أفعالهم، وذلك بسبب أنهم ربما ينجحون في ستر ذلك لسنوات حتى على أبنائهم وأزواجهم. الرحلات إلى الحمام بعد الطعام والاختفاء المفاجئ لكميات كبيرة من الطعام والزيارات المتعددة لطبيب الأسنان وتغيرات في المزاج قد تكون مظاهر أن هناك خطأ ما.

يقول الباحثون في المنظمة الوطنية للصحة النفسية وجامعة ديوك: إن نقص الهرمون المتحكم في الشهية قد يتسبب في أن المصاب بالضور يفشل في الشعور بالشبع. إن طعام وجبة ظاهرياً لا تثير في هؤلاء الأشخاص إفراز هرمون كوليسيسيتوكينين بانكريوزيمين، الـذي يوجد في الأمعـاء الرفيعة والمخ. يجب عليهم الاستمـرار بالطعام بشراهة للشعور بالاكتفاء، ويمكن أن يكون هذا هو السبب الرئيس وراء الشراهة للطعام. وهناك دراسة أجريت في كلية الطب بجامعة أيوا وجامعة ويسكونسين بأمريكا وجدت أن إنقاص الوزن كجزء من تدريب الرياضيين قد تؤدي إلى الضور العصبي. إحصائية على ٧٠٠ مصارع في المدارس العليا وجدت أن ٢٪ أصيبوا بصخب جوع تلاه قيء.

لا يوجد أدوية عشبية لعلاج الضور، ولكن هناك مكملات مهمّة لها دور في علاج هذا المرض، وهي:

١- نظـراً لأن متلازمة الضور تؤدي إلى نقص شديد في الفيتامينات والمعادن فإنه يجب أخـذ مركب المعادن والفيتامينات المتعددة مـع الوجبات، كما ينصح بها الطبيب المعالج.

٢- يؤخـذ فيتامين (أ) بمعدل ١٥٠٠٠ وحـدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٣- الزنـك: يؤخـذ بمعدل مـا بين ٥٠ إلى ملجـم يومياً، وهو ضـروري جداً لأيض البروتين، ويحسن القدرة على التذوق، ونقصه يزيد الشهية.

٤- مركـب الأحماض الأمينية الحرة: يؤخذ حسب التعليمـات المكتوبة عليه، وهو يقابل نقص البروتين، الذي يعد مشكلة خطيرة في الضور.

٥- خمـيرة البـيرة: ابـدأ بملعقة صغـيرة يومياً وزدهـا إلى الضعف بعـد أسبوع. والخميرة أحد المصادر الجيدة لفيتامين ب.

٦- عشـب البحر: يؤخذ بمعـدل ٢٠٠٠-٣٠٠٠ مجـم يومياً يمد الجسـم بالمعادن الأساسية وبالأخص اليود.

٧- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو ضروري لإصلاح الأنسجة ومضاد أكسدة قوي جداً.



العدوى بفطر الخميرة
Yeast Infection

تعيش بعض الفطريات بشكل طبيعي داخل قناة المهبل، ومن ضمن هذه الفطريات فطر الكانديدا Candida albicu ومعظم النساء يمكن أن يتعرضن إلى الالتهاب الفطري. وتتلخص أعراض هذا الالتهاب الفطري بالتهيج المهبلي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء تشبه إلى حد ما الجبن وحرقان شديد، وتكون الأغشية حول المهبل ملتهبة وحمراء اللون. وعادة فإن الالتهاب الفطري الخميري يكون معتاداً أثناء فترة الحمل، نظراً لتغير درجة الحموضة ومحتوى السكر لإفرازات قناة المهبل. كما أن حبوب منع الحمل لها دور على المهبل تؤدي إلى الإصابة بهذا الالتهاب الفطري. ويقول المختصون: إن استخدام اللولب يهيئ بيئة خصبة لنمو الفطريات بوساطة إنقاص الإفرازات الطبيعية لقناة المهبل.ونظراً لأن فطر الكانديدا ينتعش في وجود المواد السكرية، فإن النساء المصابات بمرض السكري يكنَّ أكثر قابلية للإصابة بهذه العدوى الفطرية. وقد وجد أن التهاب الخميرة المهبلي يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وهذا يفسر لنا لماذا تعاني بعض النساء من التهاب فطري مزمن، أو كما يسمونه معاود، هناك عوامل أخرى يمكن أن تسهم في عدوى المهبل الفطري مثل الحساسية، سوء أو نقص التغذية، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية واستعمال الكربوهيدرات المكررة.

علاج العدوى بفطر الخميرة:

ينقسم علاج العدوى بفطر الخميرة إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمواد المشيدة، وهي:

١- يستخـدم علاج كلوتريمازول أو ميكونازول لعـلاج العدوى الفطرية، وهي تباع علـى هيئة أقمـاع مهبلية أو دهانـات موضعية. هـذه الأدوية يمكـن أن تسبب تحسساً لدى بعض السيدات اللواتي لديهنّ حساسية خاصة.

٢- دواء الكيتوكونـازول المعـروف بالتيرازول هو داء خاص بفطـر الكانديدا، وله تأثير جيد على هذا الفطر، وليس له أعراض جانبية.

٣- حمض البوريك وهو مستحضر على هيئة كبسولات، أثبتت أن له مفعولاً مؤثراً في نحو ٩٨٪ من الحالات ضد عدوى الفطريات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية في علاج العدوى بفطر الخميرة، وأهمها ما يأتي:

١- الصبر Aloe:



تحدثنـا كثـيراً عـن الصبر في الجزأيـن الأول والثـاني مـن موسوعـة جابـر لطـب الأعشاب في عـدد مـن الأمراض، والجزء المستعمـل من الصبر هي عصارة الأوراق، التي تحتوي على مجموعة جلوكوزيدات الأنثراكينون. يستخـدم على نطاق واسع لعلاج الأمراض الجلدية وضد الجروح والحروق وضد العداوي ومشهور جداً بصفاته الشفائية.

تكسـر أوراق الصبر ويؤخذ من عصارتها المائية وتدهن موضعياً قناة المهبل من أجـل تخفيف الحكة. كمـا أنه يمكن أن يستعمل كغسول مهبلـي، حيث يؤخذ كمية من عصارة أوراق الصبار، وتخفف بماء دافئ ويغسل بها المهبل.

كما يمكن استخدامه عن طريق الفم، ويوجد منه مستحضرات مقننة حيث تؤخذ كبسولة واحدة عند النوم وأخرى في الصباح.

٢- نبات البربريس Barberry:

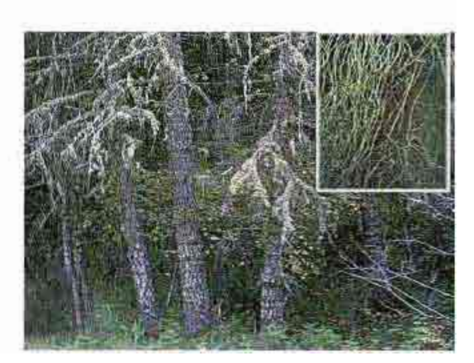
نبـات معمر شائك يصل ارتفاعـه إلى ٣ أمتار، له أوراق جلديـة وأزهار صفراء وثمار عنبية حمراء عند النضج، يعرف النبات علمياً باسم Berberis vulgaris الجزء المستخـدم من النبـات الثمار العنبية ولحـاء الساق والجذر. يحتـوي البربريس على قلويـدات مـن نـوع الأيزوكينولين بما في ذلك مركـب البربرين والبرمابـين. يستعمل البربريـن مضـاداً قويـاً للجراثيـم وينبه إفـراز الصفـراء. والبرمابـين مضاد قوي للجراثيـم. يوجـد مستحضـر مقنن يبـاع في محال الأغذيـة الصحيـة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.





٣- الأوسنيا Usnea:

هو عبارة عن أشنة تنمو متطفلة على جذوع بعض الأشجار. تحتوي على أحماض أشنيـة، أهمهـا حمضـ النيوزنيك وحمضـ الثامنوليـك وحمضـ اللوباريك وحمض الستيكتينـك Stictinic acid وحمضـ الإيفرنيـك evernic acid وحمضـ البارباتيـك وحمض الدفراكتيايك Diffractaic acid وحمض البروتوسيترابك Protocetraic acid.





مـن المعروف أن الأوسنيا لها تأثير مضاد للجراثيـم والفطريات ومضادة للالتهابات وخافضــة للحرارة. يوجد مستحضر على هيئة لوزينج Lozenge يؤخذ بمعدل ٣ إلى ٦ مـرات في اليـوم، وكل لوزينج يحتوي على ١٠٠ مجم من الأشنة الجافة. يمكن أن يغلي ملء ملعقة كبيرة من محسوق الأشنة مع ملء كوب ماء، ويستمر الغليان لمدة ٥ دقائق ثـم يصفّى ويعمل غســول للمهبل، شريطة أن يكون الغسيل دافئاً، حيث له تأثير مميز على فطر الخميرة.

٤- الثوم Garlic:

الثـوم مضاد حيـوي طبيعي جيـد، مضاد للجراثيـم والفيروســات والفطريات. يستعمل ضد الفطريات المعدية. يمكن عمل دش مهبلي من خلاصة الثوم؛ حيث يؤخذ ٤ فصوص وتهرس ثم تنقع في ملء كوب ماء بارد لمـدة ساعتين ثم يصفّى ويغسل به المهبل، كما يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

حشيشــة القنفـذ لهـا فوائد جمـة، وقد سبـق الحديث عـن فوائدهـا لعدد من الأمراض. تستخدم أزهار حشيشة القنفذ مضاداً جيـداً للفطريات. يمكن أن تؤخذ على هيئـة غسول مهبلي؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق حشيشة القنفذ ونقعها في ملء كوب ماء لمدة ٣ ساعات، ثم تصفّى ويغسل بها المهبل. يمكن استخدام حشيشة القنفذ عن طريق الفم بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- بيوتـين: يستعمل على تثبيط الفطريـات. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- الأسيدوفيلـس: تحافظ على البكتريـا النافعة في الأمعاء والمهبل. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: فيتامين ب المركب له علاقة بالعدوى بالخميرة. يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم يومياً.

٤- فيتامين د: مهم جداً للنساء، حيث يقوم الجسم ومحاربة العدوى. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- السكر والفاكهة بيئة صالحة لفطر الخميرة، وعليه يجب عدم استعمال أي مواد حالية حتى بعد الشفاء، كما يجب الامتناع عن منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم.

٢- حافظي على المهبل والمنطقة المجاورة نظيفة وجافة، وبعد الاستحمام استخدمي مجففاً، وتجنبي ملامسة المواد الكيميائية المهيجة.



العرق
Perspire,Sweat

العـرق هو رشح ينتج عن جســم الإنسان عند تعرضه لظروف خاصة، ويتكون في مجملـه من المـاء ومن بعض المواد الذائبــة التي تفرزها غدد في الجلـد. وتنتشر على سطـح الجسم بأكملـه، لكنها تكون في مواضع معينة من الجســم أكبر وأكثر تركيزاً، فعلـى سبيـل المثـال، نجد غـدداً عرقية كبـيرة وكثيرة تحـت الإبطين، وعلـى راحتي اليديـن وباطن الأقدام. ولا تعد هذه الغدد ذات أهمية تذكر في مساعدة الجسم على التخلصـ من فضلاتـه، بـل إن أهميتها الأولى تتمثـل في إنتاج العـرق عندما يحتاج الجسم إلى التخلص من الحرارة. ولكن عملية التعرق في حد ذاتها لا تقوم بتخفيض درجة حرارة الجسم، ولكن يحدث هذا عندما يتبخر هذا العرق.

يعـرق الناس في الجـو الحار كما يعرقـون في الجو البارد، وفي أثنـاء النهار وفي أثنـاء الليـل. وتتبخـر الكميـات القليلة مـن العرق البـارد حالما تتكـون، وتسمى هذه العمليـة: التعرق غير الملموس، أما عندما يكون الجو دافئـاً أو عندما يقوم الشخص بمجهود شـاق فإن درجة حرارة الجسم تميل للارتفـاع، وعندها تزيد الغدد العرقية مـن إنتاجها، ومن ثَمَّ تتجمع نقاط الماء على سطح الجلد. ونقول حينئذ: إن الشخص يتصبب عرقاً، وتسمى هذه العملية بالتعرق الملموس.

يحتفـظ تحـت المهاد أو الوطاء (جـزء من الدماغ يوجد به مركـز تنظيم حرارة الجســم) بدرجة حرارة الجسم ثابتـة. ويتلقى هذا الجزء إشـارات نبضية من الدم الدافـئ ومن مستقبـلات الحرارة الموجـودة في الجسم، ومن ثَمَّ يرسـل إشارات عن طريق الأعصاب إلى الغدد العرقية، التي تقوم بدورها بإنتاج العرق. كما يعمل التوتر

العصبي والإثارة أيضاً على إهاجة وحث الغدد العرقية، خاصة تلك الموجودة في اليدين والإبطين. وعندما يتبخر العرق، تظل بعض الرواسب الصلبة كاليوريا والأملاح عالقة بالجلد. والاستحمام المنتظم يعمل على وقف تراكم هذه الرواسب التي تسد مسام الجلد. وهناك مواد صناعية وطبيعية يمكنها إزالة إفراز العرق من الإبطين، تباع من أجل هذا الغرض، ومعظمها يحتوي على كلوريد الألمنيوم.

ومزيل العرق عبارة عن مواد مصنعة لتخفيف روائح الجسم الكريهة أو القضاء عليها أو إخفائها. وتتولد غالبية روائح الجسم الكريهة الخارجية عندما تتفاعل البكتيريا في عملية التعرق مع إفرازات الجلد؛ إذ ليس للعرق نفسه رائحة كريهة. وتحتوي مزيلات العرق عموماً على مواد كيميائية توقف نمو البكتيريا. كما يحتوي العديد منها على عطر يخفي الرائحة الكريهة. وتعمل بعض مزيلات العرق، المسماة مضادات التعرق على خفض مقدار العرق.

وأكثر ما ترتبط كلمة مزيل العرق بالمنتجات التي تكافح رائحة الإبط. وتصنع مزيلات العرق، لاستعمالها في الأقدام وراحتي الكفين والإبطين ومنطقة الأعضاء التناسلية، وكذلك للحد من الروائح المنبعثة من الفتحات الناتجة عن العمليات الجراحية والاعتلالات الأخرى. وتصنع مزيلات العرق، ومضادات التعرق على شكل معاجين وسوائل للدهن أو الغسل أو على شكل قضبان أو رذاذ. وتحتوي العناصر المضادة للبكتيريا في مزيلات العرق، على أملاح الزنك أو المغنسيوم، وكلوريد البنزثونيوم، والتركلوسان. أما الألومنيوم والزركونيوم والمركبات المصنعة من الزركونيوم والألمونيوم معاً وهي الموجودة في غالبية مضادات التعرّق فتعمل على الحد من التعرق.

لقد كان أكثر المكونات المضادة للبكتيريا شيوعاً في مزيلات العرق ومضادات التعرق حتى عام ١٩٧٢م، مادة كيميائية تدعى سداسي الكلوروفين. وقد حذرت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية من استعمالها في مواد التجميل بعد أن أثبتت الأبحاث أنها قد تؤذي الجهاز العصبي.

أما طريقة علاج العرق بالأعشاب الطبية فهي كما يأتي:

١- طريقة علاج التعرق الغزير في القدمين وتحت الإبط وغيرها من أجزاء الجسم. تغسل المناطق التي تتعرق بغزارة بالماء والصابون وتجفف تماماً، ثم

تدهـن بصبغـة الكنباث. وطريقة تحضير الصبغة هـي وضع نحو ١٠ جرامات من أغصان نبات الكنباث الجافة والمجروشة مع ٥٠ جراماً من الكحول الطبي، والـذي يعرف لدى العامة بالسبيرتو في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان دافـئ لمدة إسبوعين مـع خضها جيداً مـرة كل يوم على الأقل، ثـم بعد انتهاء المدة تصفَّى وتوضع الصبغـة في زجاجة أخرى محكمة السد. وتدهن الأماكن التـي تفرز كميات زائدة من العرق بجزء من هـذه الصبغة بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٢- يضـاف ٤٠ جرام من مجروش أوراق المرمية الجافة إلى نصف لتر ماء مُغلَّى، ويترك مدة ٦ ساعات ثم يصفًّى بعد ذلك ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة عدة مرات كل يوم.

٣- يغلَّـى مـا بين ٥-١٠ لتر مـن الماء، ويضـاف إليه نحو ٢ كيلو مـن أوراق الجوز الأخضـر أو اليابـس (كيلـو جرام فقط مـن اليابس) ويستمـر في غليه لمدة ٥ دقائق، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم يصفًّى، ويستعمل هـذا المُغلَّى بعـد الانتهاء من الاستحمام، حيث يضـاف إلى كمية الماء الأخيرة التـي يستعملها الشخص ويغسل بها كل الجسـم. هذه الطريقة تستخدم للحد من إفراز العرق الغزير في أنحاء الجسم.

٤- تسحـق كمية من قشر الرمان سحقاً ناعماً، ومـن ثَمّ ينظف تحت الإبط بالماء والصابون، ثم يفرك الإبط بقليل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين يومياً، لحـين الحصول علـى النتيجة المطلوبـة. وهذه الوصفة للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبط.

٥- تستخـدم كربونات الصوديوم لتخفيف رائحة العرق تحت الإبط، وذلك بوضع كميـة بسيطة من هـذه المادة تحت الإبـط بعد غسلها وتجفيفهـا ويكرر العمل بشكل يومي.





العقم
Infertility

العقم هو عدم قدرة الزوجين أو أحدهما على الإنجاب. وقد يكون كل من الرجل والمـرأة قادراً على الإنجاب مع شريك مختلف. ولهذا السبب فإن عدم الخصوبة يعد حالـة شخصين بوصفهما زوجين أكثر من كونهما شخصين منفردين. وقد يكون عدم الخصوبـة مؤقتاً، ومـن الممكن علاجه، كما يمكـن أن يكون مستديمـاً. ويسمى عدم الخصوبـة المستديم عقمـاً. والزوجات اللاتـي تحدث لهن حـالات إجهاض مستمرة يُعددن أيضاً عديمات الخصوبة.

أسباب العقم:

قـد يكـون عدم الخصوبة نتيجة لتطـورات غير عادية، أو وظيفـة غير عادية، أو مرض يصيب جهاز الإنجاب. وفي بعض الأحيان، يمكن إرجاع سبب الحالة إلى خلل معـين لدى الرجل أو المرأة. ولكن في كثير من الأحيان، تنجم عدم الخصوبة عن عدد مـن الأسباب، تشمل الطرفين كليهمـا. وفي نحو خمسي حالات عدم الخصوبة، يرجع السبب في الغالب إلى اعتلال الرجل. وفي مثل هذه الحالات، تكشف التحاليل المخبرية للسائـل المنـوي للرجل عن غياب النطـاف (الحيوانات المنوية) أو قلـة عددها، أو أن نسبـة عالية منها لا تعمـل بصورة طبيعية، ويمكن في هذه الحالـة تشخيص أي حالة غُديـة أو عدوى. ومـن الشائع جداً على كل حال عدم وجود سبـب محدد، والعلة لدى المرأة هي السبب الرئيس في ثلاثة أخماس حالات عدم الخصوبة. ويشمل نحو نصف هـذه الحالات إنسـداد قناتي فالوب لدى المـرأة. وتنقل هاتان القناتـان البيوض من المبيضـين إلى الرحم. ويحدث الإخصـاب عادة في واحدة من هاتين القناتين. وتحول

قناتا فالـوب المسدودتان دون دخول البيوض إلى الرحـم، ويحدث مثل هذا الانسداد عادة نتيجة لعدوى بالأمراض التناسلية.

توجـد علتان لـدى النساء يمكـن أن تسببـا عدم الخصوبـة، وهمـا اللاإباضة (انقطاع الإباضـة) والانتباذ البطاني الرحمي (التهاب بطانـة الرحم) واللاإباضة هــي فشـل مبيضــي المرأة في إطـلاق البيوض. ويسبب انقطـاع اللا إباضــة علة لها علاقة بالغدد الصماء، وبصورة خاصة المبايض، والوطاء والغدة النخامية. والإنتباذ الباطنــي الرحمي مرضـ يصيب جهاز التوالد لدى المرأة، وقـد يسبب ضرراً لوظيفة المبايض وغيرها من أعضاء التكاثر.

هل هناك علاج للعقم؟

هناك ثلاثة أنواع من العلاج، هي:

أولاً: العلاج الجراحي والأدوية المشيدة:

يمكـن في الغالب علاج عدم الخصوبة الناجم عن علل تركيبة في جهاز التوالد، مثـل انسداد قناتي فالوب عن طريـق الجراحة. ويستخدم الأطباء المضادات الحيوية لعلاج عدوى جهاز التكاثر. ومن الممكن أن يؤدي العلاج بالهرمونات إلى القضاء على عدم أداء الغدد لوظائفها بصورة سليمة.

طـور العلماء مختلف الطرق التي تساعـد الزوجين على التغلب على مشكلة عدم الخصوبـة، عندمـا يصبح العـلاج الآخر غير فاعـل. فهناك طريقة تسمـى التلقيح الاصطناعي، وهي حقن سائل الرجل المنوي في رحم المرأة. ويمكن أخذ السائل المنوي من زوج المرأة وفق تقنية تسمى التلقيح في الأنابيب؛ حيث تنقل البيوض من رحم المرأة، وتلقح في المختبر بالسائل المنوي المأخوذ من زوجها. وتدخل البيوض الملقحة بعد ذلك في رحم المرأة، حيث يمكن أن تتطور واحدة أو أكثر منها ليصبح جنيناً عادياً. ويسمى الأطفال الذين يولدون نتيجة لعملية التلقيح في الأنابيب أطفال الأنابيب.

ويستخـدم بعضـ أطباء الغـرب وسيلة تسمى نقـل الجنين، تُمكّن المـرأة التي لا تستطيـع إنتاج البيوض مــن الحمل والولادة. ووفق هذه الطريقة، فـإن الأنثى المانحة تلقح بويضاتها صناعياً من زوج المرأة العقيم وبعد أيام قليلة ينقل الجنين من رحمها

إلى رحـم المـرأة العقيم. وفي طريقة أخرى تستخدم في غـير البلاد الإسلامية تعرف بالإنابة، تصبح المرأة المانحة حاملاً عن طريق التلقيح الصناعي بسائل منوي مأخوذ من شريك ذكر هو أحد زوجي عدم الخصوبة، وتحمل المانحة التي تسمى الأم بالإنابة -الطفـل في رحمها وتلده وبعد ذلك يتولى الزوجان عديما الخصوبة العناية بالطفل. وطبعاً، للشريعة الإسلامية الغرّاء حكمها في كل حالة من هذه الحالات.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية تحفز حركة الحيوانات المنوية، وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأستراجلس Astraglus:

الأستراجلس نبـات معمّر له ساق مغطـى بالشعر، ويصـل ارتفاعه إلى ٦٠سم، ويعـرف علميـاً باسـم Astragalus membranaceus. والجـزء المستخـدم من النبات جذوره التي تحتوي على أسباراجين كالسيوسين، وفورمونونيتين، واستراجلوكوزيدات وستـيرولات وكوماتاكتـين. يستخـدم لتحفيز حركـة الحيوانات المنويـة، ويجب عدم استخدامه في حالة الإصابة بالحمى.

تعمـل خلاصة من مسحـوق الجذر، حيث يؤخذ ملء ملعقـة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٢- الفشاغ Sarsaparilla:



تسمى بالعشبة الرومية والمغربية، وهي شجرة متسلقة خشبية معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار. تعرف علمياً باسم Smilax spp. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية وستيرولات، بما في ذلك بيتا سيتوستيرول ونشاء وراتنج وحمض السارسابيك ومعادن. تستخدم خلاصة الجذور لتحفيز الحيوانات المنوية وزيادة عددها.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلَّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفَّى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

٣- داميانا Damiana:

وتعرف بالزداع الشابق، وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم Turnera diffusa. والجزء المستخدم من هذه العشبة الأوراق التي تحتوي على أربوتين بنسبة ٧٠٪ وزيت طيار، وأهم مركباته دلتاكادينين وثيمول وجلوكوزيدات سيانوجينية وراتنج وصمغ. تستعمل مولدة للتستوستيرون ومقوية ومنبهة ولعلاج العقم، يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ حبتان بعد كل وجبة.

٤- اليوهمبي Yohimb:

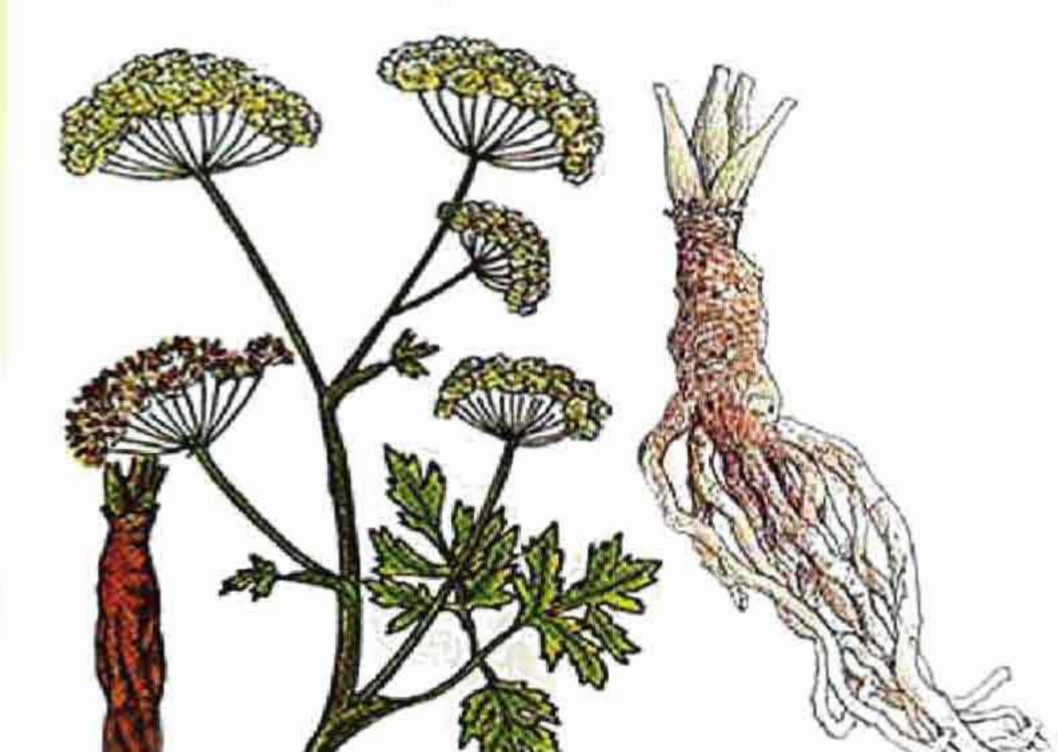
شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تعرف علمياً باسم Coryuanthe Yohimbe. الجزء المستخدم اللحاء (قشور السيقان) التي تحتوي على

قلويدات مـن مجموعة الإندول، وأهمهـا قلويد اليوهمبين وأصبـاغ وحمض العفص. يستخـدم قلويد اليوهمبين لمواجهة العجز الجنسي. ويستخـدم منبهاً جنسياً للرجال ويجـب عـدم استخدام قلويـد اليوهمبين إلا تحـت إشراف طبي، ويخضـع استعماله في بعض البلدان لقيود قانونية. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي بعض محال الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الملاك Chinese Angelica:

حشيشـة المـلاك الصينية عشبـة معمرة، يصـل ارتفاعها إلى متريـن خضراء زاهية وسيقانها جوفاء. تعرف علمياً باسم Angelica sinensis. الجزء المستخدم من العشبة الجذمور الزاحف تحت سطح التربة، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (فثاليد البوتيليدين، ليغوستيليد، وتربينات أحادية نصفية، كارفاكرول). كما تحتوي على فيتامين ب١٢ وكذلك بيتاسيتوستيرول.

تستخدم جذامير حشيشة الملاك مقوية ومطمئنة، ومقوية للدم، ومضادة للتشنج، وتنظم العادة الشهرية لدى المرأة وتفرج آلام الحيض وتعالج العقم لدى المرأة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور العشبة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلَّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفَّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية لكن أهم هذه المكملات ما يأتي:

١- معدن السيلينوم: يؤدي نقصه إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية وقد تم الربط بينه وبين العقم عند كل من الرجال والنساء. يؤخذ ٢٠٠ - ٤٠٠ ميكروجرام يومياً.

٢- فيتامين ج: يعد فيتامين ج من أهم الفيتامينات لإنتاج الحيوانات المنوية، فهو يمنعها من التجمع والتكتل، ويزيد من حركتها. يؤخذ بمقدار ما بين ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات. يوجد منه مستحضر مقنن يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين هـ: يعمل هذا الفيتامين على توازن إفراز الهرمونات، وهو الهرمون الذي يحمل الأكسجين للأعضاء الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات الموصى بها من الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- أوكتاكوزانول: هو من جنين القمح يساعد في إنتاج الهرمونات، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- ل- أرجنين: أحد الأحماض الأمينية التي تلعب دوراً في زيادة عدد الحيوانات المنوية وفي حركتها. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين أ: وهذا الفيتامين مهم جداً لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٧- فيتامين ب المركب: من أهم الفيتامينات لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ٥٩ مجم مرة واحدة في اليوم.

٨- حمض بارا أمينو بنزويك: له دور كبير في استعادة الخصوبة لدى بعض السيدات. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم يومياً.

٩- المنجنيز: معدن جيد يحافظ دائماً على إفراز الهرمونات الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- لا يؤخذ أي دواء خلاف ما يوصي به المختص.

٢- يجب تناول غذاء لا يحتوي على الدهون الحيوانية والمقليات والسكريات والأطعمة السريعة. أكثر من تناول الخَضْراوات والفواكه الطازجة والبذور وحبوب لقاح النحل وغذاء ملكات النحل والقرع العسلي ذي اللون البرتقالي.

٣- تؤثر المعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكادميوم على عملية التبويض، حاول تحليل الشعر للتأكد من خلو الجسم من هذه المعادن.

٤- يجب تجنب التدخين والمشروبات الكحولية، حيث إنها تؤدي إلى خفض الحيوانات المنوية لدى الرجال، وقد يمنع غرس البويضة الملقحة لدى النساء. يعيد الالتزام الشديد بغذاء خال من الجلوتين وهو البروتين الذي يوجد في القمح والشعير والجوادر، حيث مكن هذا الالتزام النساء من الحمل بعد أن كنَّ غير قادرات.

٦- لا تؤجلين الحمل إلى ما بعد الثلاثينيات، حيث إن الخصوبة تبدأ في الانخفاض عند ذلك السن.

٧- تناول الكافئين يعيق الحمل عند بعض السيدات.



العلاج المثلي
Homeopathy

يعـد العلاج المثلي ضرباً مـن الطب يستخدم فيه العـلاج بالطبيعة، ويعتمد هذا العلاج على مبدأ «داوني بالتي كانت هي الداء». وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمرض في حالـة تعاطيهـا بكميات كبيرة يمكنهـا بالفعل المساعدة في الشفـاء من المرض إذا تناولها المريض بجرعات مخفضة.

والعلاجـات المثليـة تصنع عـادة مـن المشتقات النباتيـة والحيوانيـة والمعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (F D A).

اكتشف هذا النوع من العلاج في أواخر القرن الثامن عشر بوساطة الدكتور هانيمان وهو طبيب ألماني الجنسية. ولم يحظ هذا العلاج بالشعبية إلا في منتصف وأواخر القرن التاسـع عشر بالولايات المتحدة. وفي ذلك العصـر كان ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة يمارسـون العلاج المثلي. ومع تقدم الطـب الحديث والعقاقير الدوائيـة تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات العشبية أثناء القرن العشرين انتعش هذا النوع من العلاج من جديد وشهد صحوة كبرى.

كيف يعمل العلاج المثلي؟

يعمـل العلاج المثلي علـى مستـوى كهرومغناطيسي خفي، وإن كان نفـاذاً وقوياً، ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي بالجسم. والمحلول المثلي المستخدم للعلاج يعني تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهز Succussion للتأكد من أن المادة الأصلية للعلاج تم تخفيفها.

تؤثر العلاجات المثلية في رشح الأنف الذي تسببه الحساسية، وحمى القش (التبن)، والصداع النصفي، والتهابات المعدة، والإصابات، والربو الناجم عن الحساسية، وإسهال الأطفال الحاد، والآلام العضلية الليفية، والأنفلونزا. ومن أشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه من أمراض ما يأتي:

نبات الأقونيطين لعلاج أعراض ما قبل الطمث، وثوم سيبا لعلاج الحساسية ونزلات البرد، ونبات أبيس لعلاج لدغات النحل، وزهرة العطاس لعلاج آلام العضلات والكدمات والالتواءات، والبلادونا لعلاج أعراض ما قبل الطمث وأعراض الفورات الساخنة في سن اليأس، والبريونية لعلاج الإمساك، وجفاف المهبل، والأذريون لعلاج الجروح والسحجات، والبابونج لعلاج آلام الأذن وأعراض ما قبل الطمث، والسيميكيوجا لعلاج الاكتئاب والقلق وأعراض ما قبل الطمث، والكوكولاس لعلاج الاكتئاب والأرق، والحنظل لعلاج تقلصات الطمث والتهيج، والشوكرن لعلاج ألم الثدي والتورم، والفيروم لعلاج غثيان الصباح عند الحوامل، والجليسيميوم لعلاج الصداع، وكبريت هيبار لعلاج الكحة المزمنة والإفرازات، واغنا طيا أمارا لعلاج الحزن والاكتئاب، وعرق الذهب لعلاج الغثيان، ولاشيزيس لعلاج أعراض ما قبل الطمث والصداع والألم وفورات سن اليأس، والليدام لعلاج الالتواءات، وفوسفات المغنسيوم لعلاج تقلصات الطمث والانتفاخ، والجوز المقيء لعلاج البواسير والإسهال والإمساك، وبلساتيلا لعلاج الغثيان والعدوى الجرثومية، والسيليكا لعلاج الكحة والافرازات، والكبريت لعلاج الأنسجة المؤلمة عند اللمس والكحة.

ويعد نقص البرهان العلمي المقنع عقبة تحول دون تقبل الأطباء لمبدأ العلاج المثلي. ويؤمن منتقدو هذا الأسلوب بأن الأدوية المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جداً، فإن الأثر الذي تحدثه على المرضى يكون أثراً نفسياً فقط. وبالرغم من ذلك فإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجربة إكلينيكية نشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal في عددها الصادر في شهر فبراير لعام ١٩٩١م، التي أوضحت أن ٨٠٪ ممن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي. وهناك دراسات أخرى بالمجلات العلمية البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثلية مفيدة في علاج الحساسية والربو والصداع النصفي والأنفلونزا وحمى القش.

وفي إحدى الدراسات المهمة التي نشرت في مجلة The lancet ذكر أن العلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض نفسياً Placebo بمقدار ضعفين ونصف، وذلك في علاج مشكلات صحية مثل التهاب المفاصل والحساسية والدوالي وآلام الجهاز العصبي.

وبالرغم من أن مبيعات العلاج المثلي في تزايد سريع بلغت نسبته ٢٥٪ سنوياً، حسب إحصاء المركز القومي للعلاج المثلي، فإن هذا النوع من الطب التكميلي طالما تعرض لانتقادات عنيفة من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالج طبيب حاصل على مؤهل من إحدى كليات الطب. واسأل عن المكان الذي حصل فيه مؤهل أم لا. والترخيص بممارسة المهنة مطلوب فقط في ثلاث ولايات أمريكية في الوقت الحالي، وهي اريزونا وكونيكتيكت ونيفادا. ولا توجد إرشادات أن العلاجات المثلية الحقيقية مخففة التركيز إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك.



العلاج بالضغط على الخفين والكفين

يعرف العلاج بالضغط على مواقع أو نقاط على القدم واليد تتبع أو تتصل بالغدد وأعضاء الجسم الرئيسة، وعن طريق التأثير على هذه الأجزاء من الجسم باستخدام الضغـط فوق المناطق الخاصة بهـا والموجودة على القدم أو اليـد يمكن إحداث تأثير على المناطق التي تتصل بها هذه الأماكن داخل الجسم.

يعـرف هذا النوع من العـلاج بعلم المنعكسـات Reflexology وهو علم وفن، فهو كعلـم يحتاج إلى مهـارات ومعلومات يجب أن يلم بها القائـم بالعلاج باستخدام هذا العلم؛ وهو فن لأنه يحتاج إلى نوع من الإخلاص والحب من الشخص القائم به.

يقـوم علم المنعكسات على اعتقاد مؤداه أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً مـن الجسم. عندما يمرض الجسم أو يقع تحـت ضغط يصبح الجسم في حالة عدم تـوازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة بالقدم أو اليد لتحديد الجزء من الجسم الـذي يقع به المرض أو الخلل، وبواساطة الضغط على هذه النقاط الانعكاسية يحدث تنبيـه لأجزاء الجسـم التابعة لهـا فتتحسن الـدورة الدموية ويسترخـي الجسم كله ويصبح في حالة توازن.

يعـد علـم المنعكسات طريقة سهلـة وطبيعية متكاملة، حيث تعمـل على استثارة عمليات الشفاء الذاتية بالجسم، وبذلك يمكن علاج كثير من الحالات مثل آلام الظهر ومشـكلات الدورة الدمويـة والإمساك وضغط الدم المرتفع وعـدم التوازن الهرموني والأرق والصداع النصفي وأعراض القولون العصبي والتوتر.

وبالرغـم مـن أن النقوش القديمة تشـير إلى أن قدماء المصريـين واليابانيين والصينيـين تعاملوا مع القدمـين واليدين في الوصول لصحة أفضـل، إلا أنه في أوائل القرن العشرين وضع دكتور وليام فتزجيرالد نظرية علم المنعكسات أو ما سماه علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لعلم الانعكاسات العصبية.

يؤمن الممارسون في هـذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسـم، وعنـد انسداد أي من تلك المسـارات يشعر الجسم بعـدم الراحة. ويساعد علـم المنعكسـات على تجديد الحيوية بمسـارات الطاقة بجسد الإنسـان ويعيده ثانية إلى حالـة الاستقرار أو التوازن العضـوي Homeostasis، وتنص نظرية علاج المنطقة Zone therapy التـي اشتـق منها علم الانعكاس العصبي علـى أن هناك عشر مناطق تنتشـر في جميع أنحـاء الجسم، خمساً منهـا على الجانب الأيمـن والخمس الأخرى علـى الجانب الأيسر. وتسـير الانعكاسات العصبية أثناء تلـك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منازلنا. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكاسات العصبيـة على القدمين واليديـن. وجميع أجزاء الجسم داخـل منطقة واحدة تتصل بالمسـارات العصبيـة ولها مناطق انعكاس مناظرة لها على القدمـين واليدين. لقد وجد أن مشط القدم يمثل الصدر والرئتين ومنطقة الكتف، وأصابع القدم تمثل الرأس والعنـق، والقوس العلوي من الخف يمثّل الحجاب الحاجـز وأحشاء أعلى البطن، أما القوس السفلي فيمثل أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن، أما الكعب فيمثل أعصاب الحوض والعصب الوركي المعروف بعرق النسا. أما خارج القدم فتمثل الذراع والكتف والـورك والساق والركبة وأسفل الظهر، وداخل القـدم يمثل العمود الفقري، ومنطقة الكاحل تمثل الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض.

ويزعـم العديد مـن الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاسـ العصبي أن ينظف الجسم من السموم، وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم، والمساعدة في إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم البعض أن علم الانعكاس العصبي فاعل في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. ويقول من جربوا العلاج بالضغط على مواقـع أجزاء أعضاء الجسم في القدمين: إنهم شفوا من حالات الحساسية والصداع ومشـكلات الجيوب الأنفية والربو وأوجاع الظهـر ومتلازمة النفق الرسغي والإمساك وحصـى الكلى ومشكلات الطمـث والتهاب المفاصـل ومشـكلات البروستاتا، وتقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية، واستعادة الحيوية والنشاط.

وفي العصر الحديث زاد الاتجاه نحو اللجوء لوسائل طبيعية في الوقاية والعلاج، ففي المجال الرياضي أمكن استخدام العلاج بتدليك المنعكسات في أثناء نماذجه المختلفة لأغراض تخليص الرياضي من بعض الحالات المرتبطة بالتعب والإجهاد ولزيادة سرعة استعادة الشفاء.

ما هي الأسس الفسيولوجية للعلاج بتدليك المنعكسات؟

من المعروف أن الجسم يستجيب لأي مؤثر خارجي، وعن طريق الأعصاب الحسية المنتشرة بالجلد تنتقل أي استشارة إلى الجهاز العصبي المركزي، الذي يقوم بدوره بالاستجابة في شكل إشارات عصبية توجه إلى أجزاء الجسم المختلفة، التي تؤدي وظائف معينةً استجابة لهذه الاستثارة التي حدثت. إن أبسط وأكثر الأمثلة شيوعاً لتوضيح ذلك حينما يتم الطرق أسفل مفصل الركبة من الأمام، هذه الاستثارة تنتقل إلى الجهاز العصبي عن طريق الأعصاب الحسية، وهذه بدورها تقوم بإصدار إشارات عصبية حركية تنبه العضلات لمفصل الركبة لتنقبض، ويلاحظ حدوث استجابة سريعة لحركة الطرق التي تمت أسفل مفصل الركبة بحركة مد مفصل الركبة، وهذا ما يسمى بالمنعكس Reflex.

يتميز الجلد عند الإنسان باحتوائه على مستقبلات حسية مختلفة، هذه المستقبلات الحسية يمكنها استقبال الأحاسيس الخاصة بالألم والبرودة والحرارة والضغط والاهتزاز وتقوم بنقلها إلى هذه المستقبلات الحسية، تكون موزعة على الجلد بحيث يحتوي السنتيمتر المربع الواحد من الجلد على المستقبلات الحسية مثلا: مستقبلان حسيّان للحرارة، واثنا عشر مستقبلاً حسياً للبرودة، وخمسة وعشرون مستقبلاً حسياً للمس، ومائة وخمسون مستقبلاً حسياً للألم. وفي إطار ما سبق فإن استخدام أي نوع من الضغط أو التدليك سيحدث استثارة للجلد، مما يؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية موضوعية وعامة عن طريق المنعكسات. والجدير بالذكر أن الجلد يحتوي أيضاً على مستقبلات ميكانيكية كيميائية تقوم بتنظيم العلاقة بين الجسم والبيئة الخارجية المحيطة. ومن خصائص المستقبلات الحسية الميكانيكية سرعة تكيفها عند تكرار التأثير عليها ميكانيكياً، ولذلك من الأهمية بمكان التنوع في الضغط أو التدليك من حيث القوة وأساليب الضغط على النقاط باستخدام أنواع الضغط المختلفة.

وهـذا يجب مراعاة أن الضغط يكون غالباً باستخدام أصبع الإبهام، ويكون ذلك بحـدة وصلابة عن طريق السطح الأمامي للسلامية الأولى وليس بنهاية الأصبع، كما يستخـدم أيضاً الأصابع مـن الثاني حتى الرابع وكذلك راحة اليد. يجب ألا تزيد مدة الضغط عن ٥ - ٧ ثوانٍ.

ملاحظة مهمة :

يجـب علـى مرضى ارتفاع ضغـط الدم عدم استخـدام الضغـط أو التدليك إلا بعـد استشارة الطبيب، حيث بينت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لمدةوجيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.



العلاج بالعطور
Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتفوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته. ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتفوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرق يده فكانت استجابته السريعة أن غطّس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة مذهلة. ومن هذه النتيجة استنتج غاتفوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل وخاصته كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنتانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل

الميــلاد تحوي علاجات للأمراضـ باتباع وسائل تطبيق مشابهــة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقــد بــدأ العلماء في أوروبا وبريطانيــا في إجراء أبحاثهم حــول تأثيرات الزيوت العطريــة علــى البكتريا التي تصيب البشــر في القرن التاسع عشــر، وثبتت فاعليتها: كمــواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتــر ومقاومة العدوى الميكروبيــة وزيادة الإنتاجية أو كمنشــط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يــؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط « بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبــلات خاصة وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أثناء أعصاب الشم إلى المخ، والهــدف النهائــي هــو الجهــاز الطــرفي بالمــخ Limbic system الذي يقــوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخــدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشــاق؛ وذلك بإضافة ٥ - ١٠ نقط من الزيــت إلى ملء كوب من الماء الساخــن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلــك البخــار المتصاعد. أو خلط ملء ملعقة شاي من الزيــت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون، ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥ - ١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مــزج ٥ نقــط من الزيت مع فنجان ماء دافئ ونــثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون حيث يغطي الروائح الكريهة على البَشَرةَ.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.



- زيت الفلفل الأسود: مرخّ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.
- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت البيسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي، وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:

- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
- زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
- زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
- زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
- زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
- زيت شبث + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
- زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.
- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
- زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
- زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
- زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
- زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.

(عن ديبرا فلوجم/ د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.



الفتق الفرجوي
Hernia, Hiata

الفتـق الفرجـوي هي الحالـة التي تندفع فيهـا المعدة إلى أعلى مـن خلال فتحة الحجـاب الحاجز، لتدخل تجويف الصدر، وهي نتيجـة عيب خلقي أو إصابة. ترتبط هـذه الحالة بالارتجاع المعدي المريئي، حيث تفشل العضلات المحيطة بمنطقة اتصال المريء بالمعدة من منع الطعام والحمض من الارتداد من المعدة إلى المرئ، كما ينبغي لهـا أن تفعل. فـإذا حدث هذا، أصيبـت أنسجة المريء بالتهيج مما يـؤدي إلى شعور بحرقة الفؤاد، وأحياناً إخراج مخاط دموي مع السعال.

تشمل أعراضـ الفتق الرئوي صعود بعض محتويات المعدة إلى المريء، فلو انتقل الحمضـ المعوي إلى الصدر، فهو يؤدي إلى إحساسـ بالحرقة والضيق الشديد خلف عظمة القص، وتعرف هذه الحرقة بحرقة الفؤاد أو حرقة القلب.

إن أغلـب النـاسـ الذين يصابون بهـذا المرض هم فوق سن الأربعـين. ونادراً ما يسبب الفتق الصغير أي مشكلات تذكر، لكن الفتق الكبير هو الذي يرتبط بمشكلات ارتـداد العظـام وتكثر عادة القـرح التي تصاحـب الفتق الفرجوي، حيـث إن ارتداد الحمض يؤدي إلى تقرح المريء.



علاج الفتق الفرجوي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الدردار الزلق Slippery Elm:

سبـق الحديث عـن الدردار في عـلاج أمراض سابقة. والجزء المؤثر من الدردار هو اللحاء. يوجد

مستحضـر مقنن متوافـر في محال الأغذية الصحيـة. يؤخذ كبسولتـان ثلاث مرات يومياً. وهو يخفف كثيراً من حرقان الفتق العنق الفرجوي.

٢-جذور الخطمي Marshmallow:

سبـق الحديـث عن جـذور الخطمي في عـدة أمراضـ في الجزء الأول مـن موسوعة جابـر لطـب الأعشـاب. يوجـد مستحضـر مقـنن من جـذور الخطمي متوافـر في محال الأغذيـة الصحية. كما توجد جذور الخطمي على هيئة مـادة خام يباع في محال العطارة، ويمكـن استخـدام أيٍ منهما، ولكنـي أفضل العقـار المقـنن والمدروسـ الـذي يوجـد في كبسولات. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مفيد في حالات مرض الفتق الفرجوي.

٣- الصبر Aloe:



سبـق الحديث عـن الصـبر بالتفصيل في الجـزء الثـاني مـن موسوعـة جابر لطب الأعشـاب صفحـة ٣١٣. يستعمـل الصـبر علـى نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية وأمراضـ الجهـاز الهضمي. يوجـد الصبر علـى هيئـة المادة الخـام في محـال العطارة وأفضله الصبر السقطري، ويوجد أيضاً على هيئـة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

يؤخـذ بمعدل كبسولة واحـدة عند النـوم. وإذا تعذر وجوده فيؤخـذ من الصبر الخام مثل حجم حبة البن عند النوم مع قليل من الماء.

٤- الحلبة Fenugreek:



تحدثنا عن الحلبة في علاج عدد من الأمراض انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية الصحية، كما توجد الحلبة في محال العطارة على هيئة بذور. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لتخفيف حدة الالتهاب الفرجوي الذي يحدث في المريء نتيجة صعود الحمض المعدي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات التي تحد من مرض الفتق الفرجوي وأهمها:

١- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يفيد هذا المستحضر في علاج الفتق الفرجوي نتيجة لاحتوائه على كل المواد الغذائية المطلوبة لتوازن الجسم.

يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- إنزيم البابايا: يفيد الهضم والالتئام. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

٣- فيتامين (أ): يستخدم هذا الفيتامين لمواجهة زيادة الحمض في مرض الفتق الفرجوي، كما أنه يعزز الجهاز المناعي، يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٣٠٠٠٠ وحدة دولية لمدة أسبوعين ثم تخفض الجرعة إلى ٢٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً. وبالنسبة للمرأة الحامل فيجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الدهون والأطعمة الدسمة والأطعمة المقلية.

٢- تجنب الأطعمة الحريفة والمكملات المحتوية على حمض الهيدروكلوريك.

٣- تناول كوبين كبيرين من الماء عند أول إشارة بحرقة الفؤاد.

٤- تناول عدة وجبات صغيرة يومياً.



الفصام
Schizophrenia

الفصام هو مرض عقلي خطير، تصاحبه اضطرابات في التفكير، لا يمكن التنبؤ بهـا. ويعرف الفصـام بالشيزوفرينيا، التي تعني انقسام العقـل. وتشير إلى السلوك المميز للشيزوفرينيا، وهو الانسحاب من الواقع والتفكير بطرق غير منطقية ومشوشة. والمصطلح لا يعني أن المصاب له أكثر من شخصية.

ومرضـ الفصام أحد أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً. معظم مرضى الفصام تبـدو عليهم أعراض المرض مـن أواخر مدة المراهقة، وحتـى منتصف العشرينيات، والرجـال يظهر عليهـم المرض مبكراً أكثر مـن النساء، وأحياناً يكـون أشد خطورة. وكثـير من مرضى الفصام يظهر عليهم الوهم، وينصرفـون كما لو كانوا يعيشون في عالم خيالي. فقد يسمعون أصواتاً لا يسمعها الآخرون. وقد يعتقدون أن هذه الأصوات تحمل رسائل من أشخاص مهمين. والمصابون بالفصام غالباً ما يعانون من اضطرابات في المـزاج والسلـوك، وبعضـ المرضـى يبدو عليهـم أنهـم لا يشعرون بـأي عواطف. لكـن آخريـن منهم يظهرون عواطف غـير ملائمة، مثل الضحـك في مواقف حزينة. ويبتعد بعضـ المرضى عن أسرهم وأصدقائهم، ويتحدثون أساساً إلى أنفسهم أو إلى الأصوات التي يسمعونها دون غيرهم. وإلى الآن لم يعرف الأطباء تماماً سبب الإصابة بالفصام. ويقال: إن العوامل الوراثية هي المسؤولة ولو جزئياً عن بعض الحالات. وقد وجد العلماء أن نسبة بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية التي تسمح للخلايا العصبية باتصال بعضها ببعض، مرتفعة عند بعض المصابين بالفصام.

أما الفصام عند الأطفال فهو اضطراب في النمو نادر وحاد يبدأ قبل سن الرابعة مـن العمر، وتظهر الحالة في شكل مجموعة من الأعراض، أشدها بروزاً عدم القدرة

علـى إقامة الصلات الاجتماعية مـع الآخرين، ويحدث الفصـام الأساسي الطفولي المبكر لدى طفل واحد من بين كل ٧٠٠ طفل. والأولاد عموماً أكثر تأثراً به من البنات. والفصام لدى الأطفال يعوق النمو الاجتماعي والعاطفي للفرد طوال الحياة.

أعراض فصام الأطفال:

تظهر لدى الأطفال المصابين بالفصام الأعراض الآتية:

١- العزلـة الاجتماعية وانعـدام الاستجابة: كثير من الأطفـال المصابين بالفصام لا يبتسمـون لوالديهم، ولا يمدون أيديهم لكـي يحتضنوهم أو يحملوهم، ولا يلعبون مع الأطفـال الآخرين، وغالباً ما يبدو عليهم أنهـم يعيشون في عالمهم الخارجي، غافلـين عن الناس والأحداث المحيطة بهم. ويبدو أن الكثير من الأفراد المصابين بالفصام لا يظهرون على الإطلاق الاهتمام العادي بمشاعر الآخرين.

٢- اللغـة الشاذة: يعـاني الأطفال الفصاميون مشكلات كبـيرة في التحدث باللغة في فهمهـا، فكثير منهم لا يتكلمون أبداً، وآخرون يتحدثون بكلمات وعبارات ليس لها مكان في النقاش، ويمكن أن يرددوا أشياء مما يسمعوه في التلفاز أو في المحادثات. وقـد تبدو أصواتهم آلية أو شبيهة بصـوت الإنسان الآلي. ولديهم مشكلة في تعلم بعض الكلمات، وقد يعبرون أحياناً عن الفكرة بتكرار السؤال الذي وجه لهم.

٣- الإصـرار على الرتابة: لا يتحمل المصابون بالفصام التغيرات في بيئتهم المادية أو نمـط حياتهـم اليومي. فقد يصاب الطفل المريض بالفصـام بنوبة غضب إذا لم تكـن اللعب في أماكنها المعتـادة. ويمكن أن يمارس طفل أكبر سناً الهواية نفسها، وقد يكون لديه موضوع محدد للحديث مثل مواعيد الطائرات أو خرائط الطرق.

٤- الحركات غير العادية: يكرر كثير من الأطفال المصابين بالفصام الحركات نفسها مرات ومرات. فهم على سبيل المثال يمكن أن يدوروا ويهتزوا إلى الخلف والأمام، ويلوحوا بأذرعهم، وينقروا بأصابعهم. وقد يكون الشباب منهم شديدي النشاط؛ أي أنهم قد يتحركون بصورة دائمة من مكان إلى آخر دون هدف ظاهر.

٥- السلبيـة: يوصف الأطفال المصابون بانفصام أحيانـاً بأنهم سلبيون؛ بمعنى أنهم لا يستجيبـون عمـداً لطلبات والديهـم أو معلميهم. غير أنهـم في الحقيقة ليسوا سلبيـين. وغالبـاً ما يكون الطلب معقـداً جداً، أو جرى التعبير عنـه بلغة عالية لا يستطيعون فهمها.

٦- الافتتــان بالآلــة: يمكن أن يظهر الأطفال منهم اهتمامــاً بالأشياء المادية أكثر من اهتمامهــم بالناس. وقد يصبح بعضهم متعلقاً بشــيء معين يحمله معه في جميع الأوقات. وقد يفتتن اليافعون والمصابون بالفصام بضرب من ضروب النشاط مثل تنظيــف المرحاض بالماء المتدفق، أو إدارة المفتــاح الكهربائي للإضاءة والإطفاء. نحو ٨٠٪ من مجمــل الأطفال والبالغين المصابين بالفصام متخلفون عقلياً. ومن يستطيعون فهم أو حل المشكلات التي في مستوى الأفراد العاديين المماثلين لهم في الســن. وعندما تتم مراقبــة الأطفال في وضع مألوف، فإنهم قد يبدون أكثر ذكاءً مما تشير إليه درجات امتحان ذكائهم.

والمهارات الخاصة تظهر لدى قلة منهم، فقد يحفظ بعضهم عن ظهر قلب قوائم طويلــة من الأسماء والأرقام، أو يحدد يــوم الأسبوع الذي سيصادف تاريخاً ما في أي سنــة مقبلة. ويستطيــع يافعون آخرون أن يرسمــوا صوراً أو خرائــط أو شوارع دقيقة إلى درجــة مدهشة، ولكن مشــكلات نموهم تمنعهم عادة مــن الاستفادة الكاملة من مهاراتهم الخاصة.

أسبــاب الفصــام لــدى الأطفال: لا أحد يعــرف على وجه الدقة مــا الذي يسبب الفصــام لــدى الأطفال. ويقــول الطبيــب الأمريكي ليوكانــير؛ وهو أول مــن اكتشف الفصــام في عام ١٩٤٣م: يعتقد أنه اضطراب بيولوجي فطري. وتقول المراجع الطبية حاليــاً: إنه ينجم عن اضطرابات معينة تؤثر علــى مناطق معينة في الدماغ تتحكم في النمو العاطفي والاجتماعي واللغوي. وتقول بعض الدراسات: إن مستوى معدن النحاس في أنسجة الجسم عندما يرتفع إلى حد كبير فإن فيتامين ج والزنك يقلان في الجسم، وهــذا قــد أدى إلى الاعتقــاد بأن نقص الزنك ربمــا يكون سبباً لمرض الفصام. كما أشــارت دراســة إلى احتمــال نقص معدن الماغنسيــوم، حيث وجد أحــد الباحثين أن مستويــات الماغنسيوم في دم مرضــى الفصام أقل من الطبيعــي، وأن هذه المستويات أعلى في المرضى بعد زوال نوبة الفصام.

علاج الفصام:

يعالــج الأطفال المصابون بالفصام باتبــاع أساليب تعليم خاصة. ويستخدم أحد هــذه الأساليب المسمى «تعديــل السلوك»، نظام الحوافز لمساعــدة الأطفال على تعلم

مهارات مفيدة. ويحتاج أكثر الأطفال للذهاب إلى المدرسة ستة أيام أسبوعياً، وطوال السنة ليتجنبوا ضياع مهارات ربما استغرق تعلمها أشهراً.

لا توجد معالجة طبية محددة لهذا المرض، فبعض الأفراد يحتاجون إلى معالجة للتحكم في نشاطهم المفرط، وآخرون يحتاجون إلى معالجة لمشكلاتهم السلوكية. ويستطيع بعض الأطفال عن طريق المعالجة أن يشاركوا في المدرسة بصورة أكثر فاعلية.

ويتفاوت مرضى الفصام تفاوتاً كبيراً في مدى استجابتهم للعلاج؛ إذ يستطيع بعضهم في النهاية أن يتعلم المواد المدرسية العادية، وأن يتقلد الوظائف كالراشدين، ويشارك آخرون في ورش المعاقين، ولكن الكثيرين من مرضى الفصام يظهرون مهارات قليلة، ويجب أن يبقوا في مدارس أو معاهد خاصة طوال الحياة.

ثانياً: الأعشاب المستخدمة في تحسين مرض الفصام:

١- الثوم Garlic:

الثوم يحتوي على زيت طيار وقد تحدثنا عنه في أمراض سابقة، وهو يحسن كثيراً كفاية عمل المخ. يؤخذ فصان مع كل وجبة أو كبسولتان مع كل وجبة من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات.





٢- الجنكة Ginkgo:

سبق أن تحدثنا عن الجنكة في عدة أمراض والجنكة من الأعشاب المشهورة في تحسينها للدورة الدموية، وتناول كبسولة في الصباح وكبسولة مساءً من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية يحسن من مرض الفصام.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت بذر الكتان: يعد زيت بذر الكتان الذي يعرف بالزيت الحار والغني بالأحماض الأمينية ضرورياً لكفاية المخ والأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض الفوليك: مهم جداً لمرضى الفصام يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل - جلوتاثيون: هذا الحمض الأميني وجد أن نقصه يسبب اضطرابات عقلية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حمض جاما - أمينو بيوتريك: ضروري جداً للتمثيل الغذائي بالمخ، يساعد في كفاية المخ السليمة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٥- مساعد الأنزيم Qio: هذا الأنزيم يحسن الدورة الدموية للمخ. يؤخذ بمعدل ما بين ١٠٠ - ٢٠٠ مجم يومياً.

٦- ل - جلوتامين: أحد الأحماض الأمينية الضرورية لأداء المخ السليم. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ - ٤٠٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس الحليب، ويؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ وَ ١٠٠ مجم من فيتامين ج وذلك لامتصاص أفضل.

تعليمات يجب اتباعها:

١- اجعل طعامك يشتمل على صدر دجاج أو الديك الرومي، وخميرة البيرة والبسلة، وبذور دوار الشمس، وسمك التونة، والبروكلي والجزر والذرة والبيض والسمك والبطاطس والطماطم والقمح الكامل.

٢- لاتتناول الكافئين، حيث إنه يعزز إطلاق الناقل العصبي المنبه (نورإيبنفرين) غير المرغوب فيه.

٣- تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم.

٤- اجعل ضغوط الحياة تحت سيطرتك. إن زيادة التنبيه يسبب الانفعالات الشديدة، وضغط العمل المبالغ فيه يمكن أن يفاقم الأعراض.



القرحة الأكالة

Aphthous ulcers

القرحـة الأكالة هي قرح صغيرة الحجم مؤلمة تنشأ في الفم وبالأخص في اللسان أو الجوانـب الداخليـة من الشفتـين أو في أحد جانبي الخد الداخلـي أو كليهما. وأول دليـل على تكون القرحة الأكالة الشعور بنوع من الحرارة أو الوخز في المكان المصاب. ثـم تظهـر بقعة حمراء وتلتهـب في وسطها، ويتحول لونها إلى رمـادي أو بيضاء، ولها حـواف صفراء، ثـم تغطى بمزيج متجلط أصفر من البكتيريـا والسوائل وكرات الدم البيضاء، يتراوح حجم القرحة الأكالة من صغيرة إلى كبيرة، فقد تكون في حجم بذرة الخـردل أو في حجم بـذرة الكستناء. إن القرحة الأكالة تظهـر فجأة وتختفي بسرعة وتستمر من خمسة أيام وحتى عشرين يوماً. يقول بعض الخبراء: إن سبب هذا المرض نـاتج من عـدوى بكتيرية أو فيروسية، ولكـن بعض الخبراء يقولـون غير ذلك، وربما تكـون ناتجة عـن بعض العوامل مثـل عدم رعاية ونظافـة الأسنـان. أو التهيج الناتج في الأسنـان، حساسية الطعـام، نقص التغذية أو الاضطـراب في الهرمونات، مرض مناعـي، الإصابات داخل الخد، أو استخدام فرشاة أسنـان صلبة وخشنة الأطراف. وربما الضغوط والتوتر والإجهاد.

تحـدث القرحة الأكالـة في النساء أكثر منها في الرجـال. وعادة تصاحب القرح الأكالـة مرض كرونز الذي يصيب الأمعاء. يقـول العلماء: إنه يوجد صلة بين القرحة الأكالة ونقص كل من الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك.

علاج القرحة الأكالة :

ينحصر علاج القرحة الأكالة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج القرحة الأكالة ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:



سبق أن تحدثنا عن نبات الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. وكذلك طرق استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. والأرقطيون من النباتات المشهورة في هذا الصدد، حيث يطهر الدم ويقلل العدوى. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- نفل المروج Red clover:

تحدثنا عن نفل المروج في عدد من الأمراض الواردة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:



تحدثنا في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب عن استخدام زيت شجرة الشاي في علاج عدد من الأمراض. يستخدم زيت شجرة الشاي لعلاج القرح بمختلف أنواعها، يوضع نقاط برفق على القرح الأكالة بمعدل مرتين في النهار ومرة ثالثة عند النوم؛ حيث يساعد هذا الزيت على سرعة الالتئام. كما يمكن استخدامه مع فرشاة الأسنان، حيث توضع نقطتان على فرشاة الأسنان وتفرش الأسنان. ويمكن استخدامه غسولاً وذلك بوضع ثلاث نقط إلى ملء ملعقة ماء، واغسل به القرح في الفم. يوجد زيت شجرة الشاي في محال العطارة وفي مخازن الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية لكن أهمها هي:

١- ل- لايسين: نقص هذا الحمض الأميني قد يسبب ظهور كمية كبيرة من القرح في الفم وربما حول الفم، والجرعة من هذا الحمض الأميني هي ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الثوم: يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، يؤخذ فصان تؤكل مع كل وجبة، أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات.

٣- أسيدوفيلس: تساعد على استمرار التوازن الصحي للبكتيريا النافعة في الأمعاء. يؤخذ ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. وإذا كنت تستخدم مضاداً حيوياً فلا تستخدم الأسيدوفيلس في الوقت نفسه.

ثالثاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

١- بعض الأطباء يصفون غسولاً للفم يحتوي على المضاد الحيوي تتراسايكلين، حيث يفيد كثيراً في علاج القرحة الأكالة.

٢- يستعمل مرهم زيلاكتين حيث يوضع مباشرة على القرحة فيلتصق بها ويريح المريض من أثر الغذاء المثير لها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تناول الزبادي، وكذلك المنتجات الرائبة من الألبان. وتجنب مضغ اللبان وأقراص الاستحلاب والغسول الفمي والقهوة والتبغ والفواكه الحمضية والموالح مثل المكسرات المملّحة.

٢- تناول كثيراً من السلط المحتوي على البصل الطازج. وحافظ على توازن المعادن والحمضية والقاعدية في الجسد. ولا تأخذ مكملات الحديد إلا إذا وصفها لك الطبيب، وحاول أخذ الحديد من مصادره الطبيعية مثل الكبد والسبانخ.

٣- إذا كانت القرح لا تلتئم بالرغم من استخدامك للأدوية التي ذكرناها فلا بد من استشارة طبيب الأسنان.



القلق
Anxiety Disorder

القلـق تعبير يستخدمـه الأطباء النفسيـون وعلماء النفس للدلالـة على الخوف أو الهـم. وقد دلـل سيجموند فرويد، مؤسس مدرسة التحليـل النفسي، على أن القلق خصلـة أساسية تؤثر على حيـاة الإنسان منذ مراحل الطفولـة المبكرة، وهذا ينطبق علـى الذين يتمتعون بصحـة عقلية سليمة، كما ينطبق على مـن يعانون من الاختلال العقلـي. وتكـثر شكوى الذين يعانـون اضطرابات عصبية والمصابـين بالاكتئاب، من هجوم نوبات القلق والتوتر.

وقـد يهابون مواقف بعينهـا أو يتجنبوها لكي لا يعرضوا أنفسهم للقلق. ومن هذه المواقـف التي تصيبهم بالقلق صعـود الأماكن المرتفعة، أو ركوب القطارات والمركبات الأخـرى أو السير في الشوارع بمفردهم. وتسمى هذه المخاوف بالرهاب. مرض القلق المزمـن يكون أقل وطأة، وهو شـكل أكثر عمومية. العديد من النـاس تشعر بإحساس مبهم من القلق في معظم الوقت، ولكن حدة الشعور لا تصل لمستوى تلك التي يشعرها مصـاب نوبات الهلع الفعلية. يعاني المصابون بالقلـق من صداع والإجهاد. والقلق قد يظهـر في أي عمر، ولكن البداية النموذجية تحدث في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمـر الإنسـان. وبعض الأشخاص الذين يعانون من القلـق يعانون في الوقت نفسه من نوبات هلع من وقت لآخر.

يقـال: إن القلق قد يكون وراثياً، حيـث إنه يجري في عائلات معينة. مرض القلق تبـدو أعراضه بعدة طرق، ولكن نحن نعلم أن الصـراع سواء أكان داخلياً أم خارجياً يثير حالة من القلق.

علاج القلق:

ينحصر علاج القلق في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة هي:

١- عنب الدب Bilberry:

تحدثنا بالتفصيل عن عنب الدب في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣٦٩. كما تحدثنا عن استعماله لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. يستخدم عنب الدب مضاداً للشقوق الحرة التي تلعب دوراً كبيراً في إحداث القلق. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا بالتفصيل عن استعمال الجنكة في علاج عدد من الأمراض، انظر الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تستخدم الجنكة لتحسين الدورة الدموية وضد الشقوق الحرة، ويوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة. يحتوي على الفلافونيدات التي تلعب دوراً كبيراً في القضاء على الشقوق الحرة. يوجد منه عدة مستحضرات متوافرة في مخازن الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٤ -البابونج Chamomile:

تحدثنا بالتفصيل عن أزهار البابونج في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٦. كما تحدثنا عن استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. البابونج يلعب دوراً في التخفيف من نوبات الهلع والارتخاء. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- الناردين المخزني Valerian:

تحدثنا بالتفصيل عن الناردين المخزني في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٥١. وكذلك في طريقة استعماله في علاج عدة أمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. والناردين معروف على مستوى العالم بقدرته على الارتخاء وجلب النوم. يوجد منه مستحضر متوفر في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل حبتين عند النوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية ولكن من أهمها ما يأتي:

١- فيتامين ب المركب: يقوم هذا الفيتامين بالمحافظة على الجهاز العصبي وعمله بصورة طبيعية، كما يساعد على تقليل القلق ومهدئ للأعصاب. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يعد هذا الفيتامين ضرورياً لعمل الغدة الكظرية، وكذلك تحسين كيمياء المخ، وله أثر مهدئ قوي ويقلل القلق، حيوي للتعامل مع الضغوط. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- ل. فينيل الألنين: يزيد من إنتاج الإندورفينات في المخ، التي تساعد على التخلص من القلق والضغوط. يستعمل حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- تيروسين: له تأثير مهدئ قوي، وهو مهم جداً للقلق والاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. إذا كنت تستخدم أدوية مثبطة للمونوأمينو أكسيديز فلا تستخدم هذا الحمض الأميني.

٥- ميلاتونين: هذا الهرمون له تأثير على النوم وبالأخص إذا كان القلق يسبب عدم النوم. يؤخذ ما بين ٢-٣ مجم يومياً قبل وقت النوم.

ثالثاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

١- يصف الأطباء مضادات الاكتئاب ذات الحلقات الثلاثية مثل هيدروكلوريد الإيمبرامين، والمعروف تجارياً باسم توفرانيل وجانيمين أو إيمبرامين باموات (توفرانيل - ب.م).

٢- البرازولام Alprazolam (زاناكس) أحد الأدوية الأكثر استخداماً في هذه الحالات، ولا بد أن يصرف بوصفة طبية خاصة، والجرعة يجب ألّا تتعدى ٤ مجم. ولا يستمر المريض في استخدامه أكثر من ٨ أسابيع، لأنه يسبب الإدمان.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- حدد تناولك للبروتين الحيواني، وركّز على وجبات غنية بالكربوهيدرات المركبة والبروتين النباتي.

٢- تعلم وسائل الاسترخاء.

٣- تجنب الأطعمة المحتوية على سكر مكرر.

٤- أكثر من الطعام الأفوكاتو والمشمش والهليون والبروكلي والموز والعسل الأسود والخميرة والأرز البني، والفواكه الجافة، والسمك مثل السلمون، والثوم والخَضْراوات ذات الأوراق الخضراء والبقول والبذور ومنتجات الصويا والزبادي.

٥- حاول تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الوجبات الثلاث.





القولون
Colon

ما هو القولون؟

هـو جزء من الأمعـاء الغليظة في شكل قنـاة عضلية، تحمل فضالـة الطعام إلى المستقيـم. وينقســم القولون إلى أربعـة أقسام هي: القولون الصاعـد الذي يمتد إلى الأعلى على الجانب الأيمن من التجويف البطني، ثم يتصل بالقولون المستعرض الذي يمتـد عبر التجويـف إلى الجانب المقابل، ثم يلتقي هذا الجـزء بالقولون النازل الذي يهبط إلى الجانب الأيسر، حيث يلتقي بالجزء الرابع، وهو القولون السيني. يبلغ طول القولـون لدى الإنســان نحو ١,٥ متر، ووظيفته امتصاص المـاء والأملاح المعدنية من فضـلات الطعام. وتقوم عضلاته القوية بعمليتي الانقباض والانبساط، ومن ثم تدفع بالفضلات باتجاه المستقيم. وتعمل المادة المخاطية التي تغلف السطح الداخلي للقولون على جعله زلقاً وتيسّر مرور الفضلات.

التهاب القولون

ما هو التهاب القولون؟

هـو مرض ينتج عنه هيجان القولون أو أجزاء أخرى من الأمعاء الغليظة، وتوجد ثلاثة أنواع رئيسة من التهاب القولون، هي: التهاب القولون التقرحي، التهاب القولون الأميبي، والتهاب القولون المخاطي.

يصيب التهاب القولون التقرحي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والأربعـين عاماً. ولم يعرف الأطبـاء أسباب هذا النوع. إلا أن كثيراً منهم يعتقدون أن

التوتر العصبي والعوامل النفسية الأخرى قد تزيد من تفاقم المعاناة من هذا المرض، ويعـاني المريض إسهالاً حاداً ترافقه عادة حمـى ونزف المستقيم. وعندما تزداد حدة الالتهـاب تنشأ التقرحات على بطانة القولون محدثة جروحاً. وتساعد العقاقير غالباً علـى التخفيـف من حـدة الالتهاب. ولكـن قد تدعو الحاجـة إلى التدخـل الجراحي باستئصال القولون في الحالات بالغة الخطورة.

أمـا الالتهابات المزمنة فإن احتمال إصابتهـا بالسرطان كبيرة؛ لذا ينصح كثير من الأطباء بإجراء عملية جراحية إذا ما استمر المرض أكثر من عشر سنوات.

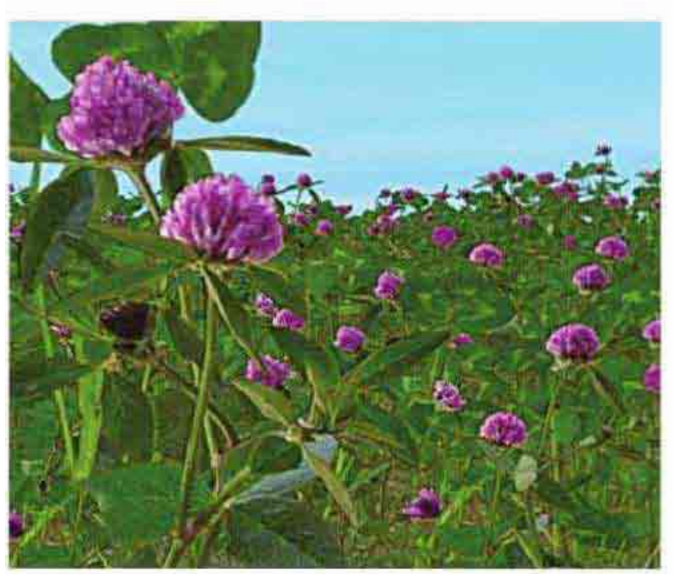
يحـدث التهاب القولون الأميبي عند تناول الأطعمة أو المياه الملوثة بنوع معين من الأميبيا الطفيلية. ومن أعراضه تشنجات ومغص حاد بالبطن بالإضافة إلى الإسهال والحمـى. وربما تتكون قروح عميقـة في القولون تكون حادة، وتـؤدي إلى ثقبة محدثة مـا يعرف بالتهـاب الصفاق؛ وهـو مرض يصيب الغشـاء البريتوني (الغشاء الرقيق الذي يبطن التجويـف البطني)، وهو من الأمراض التي قد تفضي إلى الموت. ويلتهب الصفاق إذا ما هاجمته البكتيريا أو إذا أثاره جسم أو مادة دخيلة غريبة عليه. والتهاب الصفـاق إما حاد وإما مزمن. والنوع الثاني يستمر زمناً طويلاً، ويمكن أن يتسبب في جعـل الأنسجة تنمـو داخل بعضها، مما يـؤدي إلى عدم قيام الأمعـاء بوظيفتها على الوجـه الصحيح. وتشيع التهابـات الصفاق المزمنة عند المرضـى المصابين بالدرن. ويعالـج الأطباء هـذا النوع مـن الالتهابات بالعقاقـير، ولا يستدعـي الأمر في معظم الحالات التدخل الجراحي ما لم يحدث ثقب.

أمـا التهاب القولـون المخاطي، ويسمـى أيضاً القولـون التشنجـي، أو سريع التهيج، فيحـدث من جـراء تشنجات العضلات في جـدار القولون. وقد تنتـاب المريض نوبات من المغص الحـاد. ويحتوي برازه على مخاط ولكن دون دم. ولا يوجـد التهاب يذكر ولا تتأثر صحة المريض العامة، ويستخدم الأطباء عقاقير وحميات خاصة للتخلص من الأعراض.

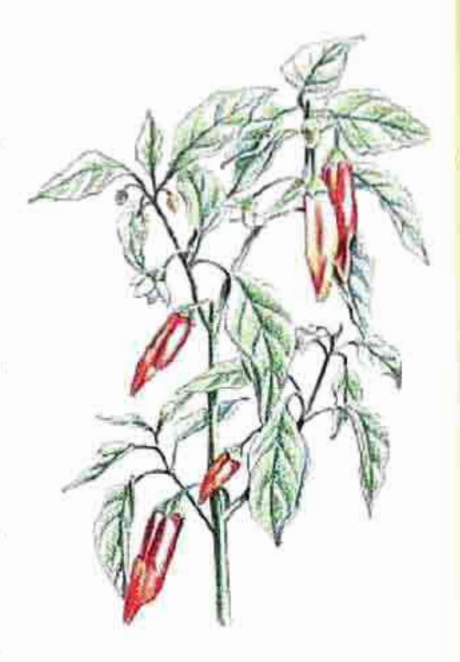
هل توجد أدوية من الأعشاب لعلاج أمراض القولون؟

نعـم توجد بعض الأعشاب التي تخفف من آلام التهـاب القولون أو تعيد للقولون عافيته، وهي:

البرسيم Alfalfa:



وهـو نبـات معمـر، الجـزء المستخدم منـه أوراقـه. لقد أبدت الأبحاث علـى أن فيتامـين k الذي تحتويه أوراق البرسيم له تأثير على التهابـات القولون. ويعـد البرسيم مصدراً مهماً لهـذا الغرض. يوجد في الأسـواق المحليـة كبسـولات محضرة مـن أوراق البرسيم والتي تباع في أغلب الصيدليات.



الشطة أو الفلفل الأحمر Cayenne: نبات الشطة أو الفلفل الأحمر عبارة عن نبات عشبي حـولي، ولـه عدة أنـواع، ولكـن أفضـل أنواعه النوع الأفريقي المـدور أو الصغير، والغني جداً بفيتامـين ج. لقد وجـد أن ثمار هذا النبات لها دور كبـير في التخفيـف من الإسهـال والمغص، وتعيـد للقولـون عافيتـه. وتوجـد وصفـة لهذا الهدف وتتكون من خلط ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مـع نصف كوب من الماء المقطر وملعقـة صغـيرة من الخل وملعقـة صغيرة من العسـل ويمـزج جيداً ويشرب مـرة في الصباح ومرة في المساء.

الحلبة Fenugreek: نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير، يحمل ثماراً علـى هيئة قرون، تحمل كل ثمـرة عدداً من البذور، ويوجد نوعـان من الحلبة البلدي العاديـة ذات اللون المصفـر. والحلبة الحمراء المعروفة بحلبـة الخيل، وهما يختلفان

اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته، وأنها تخلّصه من المخاط الزائد، وتوجد الحلبة في محال العطارة، وتوجد على هيئة كبسولات ومحببات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

البكتين Pectin: يجب أن تضيف هذا النوع من الألياف الذائبة إلى طعامك اليومي. ويوجد البكتين في كثير من الخُضراوات والفواكه، وأهم الفواكه التي تحتوي على البكتين التفاح. ويمكن الحصول على البكتين بشرب عصير مخفف للتفاح.

اليوغرت Yogurt: لقد وجد في اليوغرت مادة الأسيدوفيللس، التي تستطيع أن تتعامل مع البكتيريا الموجودة في الأمعاء، وهذا له دور كبير في شفاء القولون، ومن الأفضل أن تتناول اليوغرت مرتين في اليوم، وذلك على معدة خالية من الطعام.





لسان الثور Borage أو الحمحم: حيث إن الإجهاد (Stress) هو أحد أسباب التهاب القولون، فإن لسان الثور يعد من النباتات الممتازة لتخفيف الإجهاد. ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم Borage officinalis وقد قال عنه العشاب الكبير جو جيرارد: «أنا الحمحم أجلب دائماً الشجاعة». وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، إذ أصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية، مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون «العراك أو الفرار»، الذي يجهّز الجسم للعمل والتصرّف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيفت أزهاره الجميلة إلى أنواع السلطات منذ عهد الملكة اليزابيث لجعل المزاج

مبهجــاً، وهي عادة يمكن لطهاة هــذا العصر اتباعها. إن الجــزء المستعمل من نبات الحمحــم هــي البذور والأزهار الجميلــة والأوراق. وتحتوي على مــواد صابونية ومواد هلامية وأحماض عفصية وفيتامين ج ومعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم. أما البذور فتحتوي على حموض اللينولينيك وحمض غاما اللينولينيك.





وتستعمــل هذه الأجــزاء منشطة للغــدة الكظرية ومدرة للحليــب وللبول وطاردة للحمــى وتساعد على التعرق ومقشعة. كما يحــارب النبات الضغط والإجهاد (الكرب Stress) ويستخــدم هــذا النبات في ويلز بالمملكــة المتحدة لإحــداث الراحة، ويسمونه دائماً نبات البهجة والسعادة. ويخلطون هذا النبات مع الماء وعصير الكرز، ثم يغلون هــذا الخيط ويشربونه قبل النوم مباشرة. أما الأمريكان فيعملون شاياً من الحمحم؛ حيــث يؤخذ ملعقة شاي مــن مسحوق النبات الجاف ويوضع في كــوب ماء سبق غليه، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفّى ويشرب.

عصبــة القلب أو هيوغاريقــون St. John's wort: وهو نبــات عشبي معمر، يعرف علميــاً باسم Hypericum Perforatum. ويعرف أيضــاً بعشبة القديس يوحنا، والجزء المستخــدم من النبــات جميع الأجــزاء الهوائية. يحتــوي النبات علــى جلوكوزيدات. وفلافونيــدات ومنهــا الروتين وعلــى زيوت طيــارة، وحمض العفص ومــواد راتنجية، ومن أهم الجلوكوزيدات التي يعزى لها التأثير الدوائي هما هيبريسين (Hypericin) وبســودو هايبريسن (Pseudohypericin). كما يحتوي علــى صبغة الزانتين. ويستخدم النبات لأغراض كثيرة منها: مضاد للكرب أو الإجهاد، ومضاد للتقلصات، ينبه إفراز الصفراء، مقبض، مهــدئ جيد - يخفف الألم ومضاد للفيروسات. وقد جرت دراسة



حديثة في النمسا أفادت أن ٦٧٪ من المرضى المصابين بالكرب تحسنت حالتهم كثيراً عندما أعطوا خلاصة نبات عصبة القلب، وهذا الإثبات يؤكد ما توصلت إليه الدراسات الإكلينيكية التي أثبتت الدراسات أن مركب الهايبريسن، وهو المركب الرئيس في النبات له تأثير قوي على الإجهاد، وأنه أيضاً يحدث تأثيراً قوياً ضد الفيروسات وبالأخص فيروس الإيدز. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً مقوياً للكبد والمرارة. والزيت الطيار لهذا النبات وجد أن له تأثيراً على القرحة والتهاب الأمعاء ومضاد للفيروسات.

يوجد من هذا النبات مستحضرات مقننة في الصيدليات.

نصائح تهم المصابين بالتهاب القولون:

١- لا شك أن شهيتك للطعام ستنقص عند أزمات التهاب القولون، فعليك بين تلك الأزمات أن تتناول غذاءً جيداً.

٢- ابتعد عن المواد التي يوجد بها ألياف عند أزمات القولون، ولكن بعد أن تهدأ الحالة يمكنك استعمال أنواع الخبز والشوفان التي تحوي أليافاً.

٣- ابتعد عن الدهون والزيوت وكذلك الأطعمة المحمرة في الزيوت، حيث إنها تهيج القولون وتسبب الإسهال.

٤- عليك الابتعاد عن منتجات الألبان عدا اليوغرت.

٥- يجب عدم أكل الخَضْراوات طازجة، ويجب طبخها بالبخار إن أمكن.

٦- قشر كل الفواكه التي تأكلها حتى لو كان عنباً ولا تأكلها على معدة خالية.

٧- حاول أن تتناول من وجبات الأطفال (سيريال)، حيث إنها أخف للهضم.

٨- كُلٌ منَّا يختلفُ عن الآخر في نظام الهضم لمختلف المأكولات، ولذا يجب عليك مراقبة أي الأطعمة يسبب لك مشكلات في الهضم وفي التهاب القولون، وحاول حنيئذ عدم الاقتراب من ذلك الغذاء وألغه من قائمة طعامك.

٩- حاول معرفة المأكولات أو الأطعمة التي يمكن أن تسبب لك حساسية، وحاول تحاشي مثل تلك الأطعمة.

١٠- بما إن الكرب أو الإجهاد له تأثير على التهاب القولون، فعليك الابتعاد عن مسببات الإجهاد والكرب ما دامت تسبب لك هذه المشكلات، وعليك في هذه الحالة تصحيح وضعك من أجل أن يتحسن قولونك. ويمكنك استعمال الأدوية العشبية الخاصة بالإجهاد أو الكرب، لتساعدك على التغلب على ذلك.



القولون التقرحي
Unlcerative colitis

القولـون التقرحـي هو مرض مزمن يحـدث في الغشاء المخاطـي المبطن للأمعاء الغليظـة. ويتسبب في إحداث تقرحات يصحبها إسهال دموي وغازات وألم وانتفاخات، ويكون هنـاك تناوب بين الإسهال والإمساك، ومع الإمسـاك تضاعف عضلات القولون الجهـد لكـي تدفع كتل البراز الصلب مـن القولون، وهذا يسبب بـروز الغشاء المخاطي المبطـن للقولون إلى الخـارج، محدثاً ما يشبه بـروزات كيسية صغـيرة، تعرف بتكيس الغشـاء المخاطي. وتحدث هذه الـبروزات الكيسية عادة في الجـزء الأسفل الأيسر من القولون، الذي يعرف بالقولون السيجمي أو بالقولون الحيضي، ويتخذ شكل حرف S.

وعادة مـا يصاحب التهاب القولون التقرحي التهـاب اللفائفي والتهاب الأمعاء. وهـذا المرض يختلف في شدتـه من صورة بسيطة إلى صـورة شديدة. ومن الأعراض المشهـورة لذلـك: الإسهـال والنـزف الدمـوي، وقـد يتضخـم القولون الـذي يعرف بالتضخـم السمـي Toxic megocolon؛ حيث يضعف جدار القولـون ينتفخ كالبالونة، ويهدد بالانفجار في أي لحظة.

ما هي أسباب التهاب القولون التقرحي؟

لا توجد أسباب محددة للقولون التقرحي، ولكن هناك عوامل تساهم في إحداث هذا المرض، وأهمها عادات الطعام السيئة والحساسية لمواد الطعـام والتوتر النفسي والقلق. كما أن بعض أنواع من البكتريا يمكن أن تسبب هذا المرض. ويقال: إن استعمال المضادات الحيوية ربما تكون السبب أو العامل الأول في التهابات القولون التقرحي، حيث إن المضادات الحيوية تغير المستعمرة الطبيعية من البكتريا Bowel Flora التي تعيش في الأمعاء.

ما هي الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية، التي تستعمل في علاج القولون التقرحي؟

أولاً: الأدوية العشبية:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعـرف بالفصفصـة والقضب والقت، والجـزء المستعمل جميع أجـزاء النبات الهوائيـة، التـي تحتـوي علـى ايزوفلافونـات وكومارينـات وقلويـدات وفيتامينـات وبورفرينات ومعادن وأهم الفيتامينات فيتامين K.

ويعد البرسيم الحجازي من الأعشاب المغذية، والبرسيم الحجازي يساعد كثيراً على التئام التقرحات. يؤخذ بمعدل ٣ حبات ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

٢- الصبر Aloe:

الصـبر عدة أنـواع، والنوع الدسـتوري والمعني هو المعروف باسـم Aloe - vera. والجـزء المستخـدم من الصـبر هي العصـارة اللزجـة لأوراق الصـبر، التي تحتوي على انثراكينـون، وأهم مركبات هذه المجموعة الوئـين Aloin والوئي إيمودين Aloe-emodin وباربـا لوئـين Barbaloin، كمـا تحتـوي العصـارة على مـواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعـادن. يستعمل عصير الصبر بمعدل مـلء فنجـان صغير قبـل الوجبات لعلاج القولـون التقرحي. وهو يساعـد على التئام التقرحات، ويخفف آلام القولون.



٣- الهندباء البرية Chicory:

تعرف علمياً باسم Cichorium intybus، وهي عشبة معمـرة، والجزء المستخدم منها الجـذور والأزهـار والأوراق. تحتوي الجذور علـى مـادة الأينولـين ولاكتونـات التربينات الأحاديـة النصفيـة وفيتامينـات ومعـادن. تستخـدم لعلاج تقرحـات القولـون ومقوية

للكبـد وتعـزز أنزيماتـه ومسيلة للصفراء، تؤخـذ بمعدل ملعقة صغـيرة من مسحوق الجـذر تضـاف إلى ملء كوب مـاء مُغلًّى وتترك لمـدة ١٠ دقائق، ثـم تصفًّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أو تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية التكميلية.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

ويعـرف أيضـاً بنفـل المـروج وعلميـاً بـ Trifolium pretense. وهـو عشب معمر يستخـدم منه رؤيسان الأغصان بمـا فيها من زهور. تحتوي على فلافونيات وحموض فينوليـة مثل حمض الساليسيليك وزيـت طيار، بما في ذلك ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية.

يستخـدم نفل المـروج لعلاج تقرحات القولـون؛ حيث يؤخذ مـلء ملعقة صغيرة من مجروشـ الرؤوس الزهرية، وتوضع على ملء كوب مـاء مُغلًّى وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفًّى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء، ويمكن استعمال كبسولات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: وهي تساعد على التحكم في التهاب القولون وهاضم صحيح للبروتينات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٢- أسيدوفيلس: وهي مهمة جداً، حيث تجعل البكتريا المعوية أقرب إلى الشيء الطبيعي. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على معدة خاوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه أي مضاد حيوي.

٣- ل - جلوتامين: وقود غذائي رئيس للخلايا المعوية، ويعتني بالأهداب المعوية وبالسطوح الماصة للأمعاء. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية، ويشرب مع الماء أو العصير.

٤- فيتامين ب المركب: وهو ضروري جداً لتفكيك الدهون والبروتينات والنشويات، تؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية: ويتكون من زيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع، وهو مهم جداً في تكوين الخلية، ويحمي بطانة القولون. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم وهو مضاد حيوي طبيعي، له تأثير علاجي على القولون.

٧- الفضة الغروية: مطهر يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف الالتهاب وتؤدي إلى الالتئام والشفاء. والفضة الغروية عبارة عن سائل ذهبي صافٍ يتكون من ٩٩,٩٪ من الفضة الخالصة ملعقة في ماء نقي، ويمكن تناولها عن طريق الفم والوريد.

تعليمات هامة:

١- تناول الكثير من الخَضْراوات الطازجة وغذاء غنياً بالألياف، مثل الشوفان والأرز البني والشعير والدخن والعدس.

٢- استبعد الدهون والزيوت من غذائك، وابتعد عن الحليب والجبن عالية الدسم.

٣- تناول الأطعمة المشوية، وابتعد عن المقلية.

٤- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحريفة، وأي شيء يحتوي على كافئين، وتجنب الأطعمة المصنَّعة والسكر.

٥- جرب الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من أجبان الألبان. جرب حليب فول الصويا.

٦- اشرب الكثير من السوائل نحو ٨ أكواب يومياً.

٧- لا تأكل الفواكه على معدة خاوية. تناولها في نهاية الوجبات.

٨- لا ترتدي ملابس داخلية ضيقة عند الخصر.



الكانديدا
Candidiasis

مـا هــي الكانديدا؟ هي فطـر من الفطريـات المتطفلـة، التي تشبـه إلى حد ما الخمـيرة التي تقطـن الأمعاء والقنـاة التناسلية والفم والحلق والمـريء. ويتميز هذا النــوع من الفطريات بتعايشه في توازن غريب مع البكتريا والخمائر الأخرى الموجودة في جســم الإنسان. تتكاثـر الكانديدا، فتضعف جهاز المناعـة، وتسبب عدوى خطيرة تعرف باسمها «الكانديدا».

وفطـر الكانديدا يمكن أن ينتقل بسهولة من خلال مجرى الدم لأجزاء كثيرة في جسم الإنسان.

وحيـث إن الكانديدا قد تصيب أجزاء كثيرة من جســم الإنسان وبالأخص الفم والأذن والأنـف والجهـاز الهضمـي والمهبـل. تتضمـن أعراض الكانديـدا الإمساك والإسهـال، والتهابـاً في القولون، وألماً في المعدة، وسوء رائحـة النفس، وصداعاً وحكة في المستقيـم، وضعفـاً جنسياً، وفقداناً في الذاكرة، والتهـاب البروستاتا لدى الرجال وحرقانـاً مستمراً في المعدة، وألماً في العضـلات والمفاصل، وحرقاناً مستمراً في الحلق وقرحـة اللسان، واحتقاناً وسعالاً وتنميلاً في الوجـه والأطراف، وظهور حب الشباب، وعرقـاً ليلياً، وحكة شديدة في الجسم، وانســداد الجيوب الأنفية وحرقاناً في اللسان، وتأرجحـاً في المزاج، ومتلازمة مـا قبل الحيض وظهور بقع بيضـاء في اللسان والفم، وإجهـاداً شديـداً والتهابات مزعجة جداً في المهبل، وعـدوى في الكلى والمثانة والتهاباً في المفاصـل واكتئاباً ونقصاً في عمل الغدة الدرقيـة ومشكلات الغدة الكظرية، وحتى

مرض البول السكري. وأعراض الكانديدا تسوء في الرطوبة والأماكن المتعفنة، وبعد تناول الأغذية الغنية بالسكر أو الخميرة. ونظراً لكثرة وتعدد الأعراض فإن هذا المرض عادة يخطئ الأطباء في تشخيصه.

إن أخطر ما تصيب الكانديدا هو المهبل حيث تؤدي إلى التهاب مهبلي شديد مميز؛ حيث يفرز كميات غزيرة من إفرازات بيضاء جبنية الشكل وحكة شديدة مزعجة وحرقاناً لا تتحمله المرأة المصابة. وعندما تصيب الكانديدا الفم فيعرف ذلك المرض بالقلاع (Thrush). وهو عبارة عن قرح بيضاء تشبه حبيبات الأرز تتكون على اللسان واللثة وداخل الخدين وخاصة في الأطفال. وقلاع الفم في الطفل قد تنتقل إلى حلمة الثدي إن كان الطفل يرضع من ثدي أمه، مما يؤدي إلى وضع يعيد فيه كل من الأم والطفل عدوى الآخر. وقد وجد أن القلاع قد يصيب أيضاً إلية الطفل، يظهر كطفح جلدي. وقد تصيب الكانديدا قدم الرياضي أو ما يسمى بحكة الفارس. وفي حالات قليلة تنتقل الكانديدا من خلال تيار الدم، بحيث تغزو كل جزء من جسد الإنسان مسببة نوعاً من التسمم الدموي يعرف تسمم الدم بالكانديدا. هذه الحالة تحدث لدى المصابين بأمراض خطيرة مثل الإيدز والسرطان المتقدم.

والكانديدا مرض معدٍ وتحدث بين الرجال والنساء وقد تنتقل جنسياً، ولكنه نادراً. والكانديدا أكثر انتشاراً في الأطفال، والأم المصابة قد تنقل العدوى لرضيعها، والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، وكل المصابين بالإيدز في النهاية يصابون بنوع من العدوى الفطرية، وأي شخص يأخذ مضاداً حيوياً لفترة طويلة. والكانديدا تقتل البكتريا الصديقة. وعند تكاثر الكانديدا تفرز سموماً تزيد إضعاف الجهاز المناعي. وهناك عوامل أخرى تزيد فرصة التقاط عدوى الخميرة منها الحمل واستخدام أدوية منع الحمل. وفي الغالب توجد الأمراض الآتية في المصابين بمرض الكانديدا وهي:

الحساسية للطعام، وقلاع الفم، وقدم الرياضي، وفطر أظفار الأصابع، وطفح الإلية عند الأطفال.

ما هي العلاجات المستخدمة لمرض فطر الكانديدا؟

علاج الكانديدا ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

- أولاً: *العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً.*
- ثانياً: *العلاج بالأدوية العشبية.*
- ثالثاً: *العلاج بالمكملات الغذائية.*

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً:

١- يتضمــن علاج الكانديــدا الطبي بالمشيدات الكيميائيــة مضاد الفطريات مثل نيستاتين، الذي يوجد في الســوق تحت الاسم التجاري ميكولوج وميكوستاتين، ونيلستات ونيستكن. ومستحضر كيتوكونازول، المعروف تجارياً باسم نيزورال. وأمفورتســين (فينجيــزون). وقد وجد أن استخدام هــذه الأدوية لفترة طويلة بصــورة مستمرة ومزمنة يولد سلالات أقوى مــن الكانديدا تقاوم العقار ومن ثــم يحتاج المريض إلى جرعات أعلى، التــي تؤثر على الجهاز المناعي. والكثير مــن الأطباء لم يعودوا يستخدمون مستحضــر نيستاتين أو المضادات الحيوية، لأنها تضعف الجهاز المناعي، وقد تتسبب في تلف بعض الأعضاء.

٢- الفضة الغروية: وهي مطهر ومضاد حيوي واسع المدى، يحارب العدوى ويقضي علــى الالتهاب ويسمح بالالتئام. والفضة الغروية عبارة عن سائل صافٍ ذهبي اللــون مكون مــن ٩٩.٩جزئيات فضــة نقية، نحو مــن ٠.٠٠١ إلى ٠١، ميكرون (١/١٠٠٠٠٠٠٠إلى ١/١٠٠٠٠٠مم) في القطــر، ملعقــة في مــاء نقــي. الفضة المتبلورة قد تؤخذ بالفم أو عن طريق الوريد.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي يمكن استعمالها كعلاج لفطر الكانديدا، وأهم هذه الأعشاب هي:

١-نبات اللاباشو Lapacho:



ويعرف بعشب البوداركو أو الثاهيبو، وهو عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً. يوجد نوعان من نبات اللاباشو. الجزء المستعمل من النبات هي قشور الساق (اللحاء). تحتوي قشور الساق على كينونات، وأهم مركب في الكينونات هي لاباشول Lapachol. كما تحتوي على بايوفلافونيدات وكذلك لاباتشينول وكارنوسول وأندولات وكوانزايم كيو Q وتيكومين وستيرولات صابونية. تستعمل قشور النبات على نطاق واسع لعلاج الحالات الفطرية المزمنة مثل داء المبيضات (الكانديدا). كما يستعمل للمشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك الحالات الفيروسية، وكذلك فيروس العوز المناعي والسرطان وبالأخص سرطان الدم. كما أنه مضاد جيد للجراثيم، وخاصة تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما يستخدم لحالات التهابات المعدة والمثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وتضاف على ملء كوب ماء مُغلَّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

٢- الثوم Garlic:



الجزء المستخدم من الثوم هي الفصوص التي تحتوي على زيت طيار، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، يقوم الثوم على تثبيط فطر الكانديدا ويؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أننا سنختار أهمها، وهي:

١- حمض الكابريليك: مهم جداً للقضاء على الفطريات ويحطم الكانديدا. يستخدم حسب الاستعمال المدون على عبوة المستحضر.

٢- داي أكسي كلور Dioxychlor: يقوم هذا المستحضر بتثبيت الأكسجين، ويحطم الفطر، بينما يحافظ على البكتريا النافعة. يؤخذ ٥ نقاط على ربع كوب ماء بمعدل مرتين في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين مطلوب لكل وظائف الجسم ومقاوم للعدوى، ومهم لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٤- الكالسيوم: عادة يكون هذا المعدن ناقصاً لدى المصابين بمرض الكانديدا. استخدم سترات الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.

٥- جلوتاثيون: حيث إن الكانديدا تتلف عمل المخ، فإن الجلوتاثيون مطلوب لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً.

٦- فيتامين ج: يحمي أنسجة الجسم من التلف بوساطة السموم المفرزة من الكانديدا.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الزبادي الذي يحتوي على مستنبت زبادي حي. والمرأة التي تعاني من التهاب المهبل من فطر الكانديدا يمكن لها أن تضع الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن هذا يساعد على منع نمو فطر الكانديدا.

٢- تأكد من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة، حيث إن فطر الكانديدا ينتعش في البيئة السكرية، وعليه فإنه يجب أن يكون غذاؤك قليل الكربوهيدرات، ولا يحتوي على خميرة أو سكر في أي شكل.

٣- استبعد الحمضيات والفواكه الحمضية مثل الليمون والطماطم والأناناس والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، واللايم والعنب.

٤- بدل فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى بالكانديدا.

٥- لا تستخدم الكورتيزونات أو موانع الحمل حتى يتم شفاؤك من فطر الكانديدا.

٦- تناول حبوباً خالية من الجلوتين مثل الذرة الصفراء والأرز البني والذرة البيضاء والدخن.



الكساح
Rickets

هو مرض يصيب العظام عند الأطفال غالباً. وهو ينتج ربما عن نقص الكالسيوم والفوسفات أو فيتامين د. كما أنه قد يتسبب عن عدم قدرة الجسم من الاستفادة من هذه المواد بشكل صحيح. ومن أعراض المرض، لين العظام، حيث تلتوي إلى أشكال شاذة، وقد تؤدي إلى ظهور نتوءات تسمى العقد. ومن نتائج هذا المرض حالات تسمى الأضلاع الوردية والجبهة المكعبرة والقمعية. ومع نمو الطفل تزداد عظامه صلابة ولكن يبقى الشذوذ الشكلي. وفي حالة الكساح الحاد تتشوه العظام بحيث يقل طول الطفل الطبيعي بشكل واضح. ومن أعراض المرض، التعرق والهزال وألم العظام وليونة الجسم بشكل عام، وكذلك العظام المعوجة الشكل. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د على منع هذا المرض.

في البالغين فإن مرض نقص فيتامين د يشار إليه بلين العظام. ويتعلق عادة بعدم مقدرة الجسم على امتصاص هذا الفيتامين جيداً. من المحتمل حدوثه غالباً بين المرضعات والحاملات اللاتي يحتجن إلى غذاء أعلى من المعدل الطبيعي أو في الأفراد الذين يعانون من مشكلة سوء امتصاص الغذاء. كذلك فإن الأشخاص الذين لا يتعرضون للشمس بشكل كافٍ فإنهم قد يصابون بهذا المرض. أو الأشخاص الذين يتناولون أغذية ذات نسبة منخفضة من الدهون لدرجة أنه لا يمكن تصنيع مادة الصفراء، ولا يمكن كذلك امتصاص فيتامين د. وعادة يصعب على الأطباء لتشخيص العظام وربما بعضهم يشخصه على أنه هشاشة عظام.

علاج الكساح ولين العظام:

ينقسم علاج الكساح إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج الكساح أو لين العظام هي:

١- الطرخشقون Dandelion:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale، والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، تحتوي الأوراق على كومارينات وكارتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم. بينما الجذر يحتوي على طركساكوزيد فقط، وأما المحتويات الرئيسة بالنسبة للنبات فهي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع فالجذر يستخدم منظفاً للكبد وينبه إنتاج الصفراء، كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم. والنبات مصدر جيد للكالسيوم والمغنسيوم التي لها تأثير كبير على مرض الكساح. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٢- القراص Nettle:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف، أوراقه رمحية عليها أشواك صغيرة. يعرف علمياً باسم Urtica dioica. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على فلافونيات (كويرسيتين) وأمينات (هستامين، كولين، واسيتايل كولين، وسيروتونين) جلوكوكينون ومعادن الكالسيوم والبوتاسيوم وحديد وحمض السيلسيليك. أما الجذر فيحتوي على ستيرولات نباتية

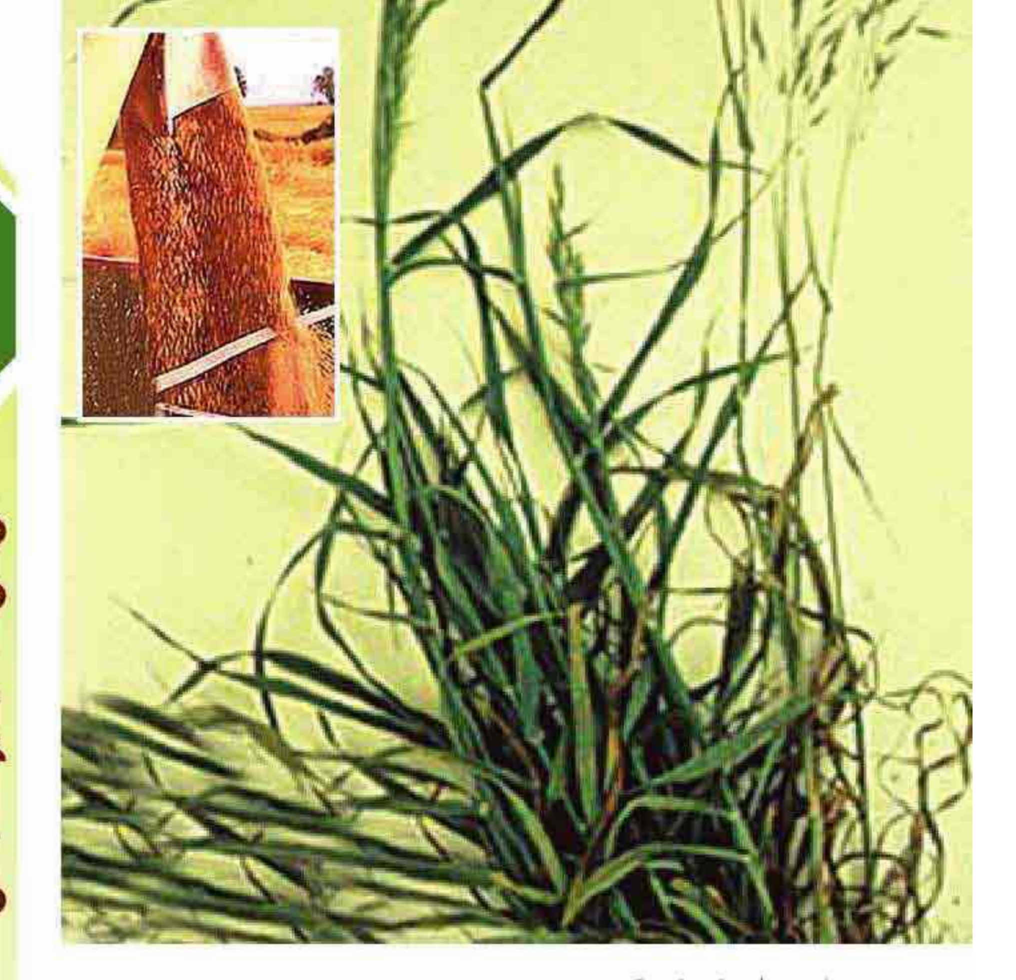
(ستجماسـت - ٤ - أنـزون وستيغما ستيرول). يستخدم القراص كمقو وقابض ومدر ومانـع للنزف ومضـاد للروماتزم ومدر للحليب وتخفيض تضخـم البروستاتا. يستعمل طارداً للسموم من الجسم وضد أكزيما الأطفال. يوقف نزيف الجروح. يستخدم لعلاج الكسـاح نظـراً لما يحتويه من معادن. يوجد مستحضـرات مقننة تباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات في اليوم.

٣- ذنب الخيل Horsetail:

ويعـرف أيضـاً بالكنباث وهو نبات معمـر ذو سيقان، تشبه فعـلاً ذنب الخيل أو ذيـل الحصان. يعـرف علمياً باسـم Equisetum arvense. والجـزء المستخدم جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي علـى مقادير كبيرة من حمض السيليسليك والسليسات وفلافونيـات وحموضـ الفينوليـك وقلويدات بما فيهـا النيكوتين وستـيرولات. ويعود مفعول النبات إلى ما يحتويه من السيليكا. يستخدم لتدعيم النسيج الضام.

يعمل على تخثر الدم فهو يرقأ الجروح ويوقف النزيف ويخفض ضغط الدم وتتجلى ميزتـه عنـد وجود نـزف في المجاري البوليـة. كما يوصـف لعلاج الروماتـزوم والتهاب المفاصل. ويوصف لتورم الأرجل. لا يستخدم لأكثر من ستة أسابيع فقط. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات في اليوم.





٤- قش الشوفان Oat husk:

نبـات الشوفـان عشب حـولي يصـل ارتفاعه إلى مـتر، ساقه مجـوف مثله مثل القمـح والشعير، ولـه سنابل تحتوي على بـذور الشوفان. يعرف النبـات علمياً باسم Avena sativa. الجـزء المستخـدم الحبـوب والقش (السيقـان المجففـة). يحتـوي الشوفـان على صابونينات وقلويـدات وستيرولات وفلافونيات وحمض السيليسيليك والبروتين والنشـاء والفيتامينات وبالأخص فيتامين ب والمعادن وبالأخص الكالسيوم والماغنسيـوم. يحتـوي القش المحتويات نفسهـا تقريباً إلا أن نسبة المعـادن فيه أكثر، ولذلـك فهو يستخدم في مرض الكساح. يستخـدم الشوفان وقشه كمقوٍ جيد. يخفض الكوليسـترول. يوصف للضعف العام وللعصبية وضـد الكآبة ويدعم الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام، وضد الإرهاق الناتج من التصلب المتعدد (MS) وكذلك الأرق. يوجد منه مستحضرات مقننة موجودة في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- البورون: يساعد على امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٢- الكالسيوم: ضروري لإمداد العظام بالمعادن، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠مجم يومياً.

٣- الفوسفور: وهو ضروري جداً لتكوين العظام، حيث إن العظم يتكون أساساً من الفوسفور والكالسيوم، كما أنه جيد للأسنان. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- فيتامين د: ضروري جداً للأطفال ولاستخدام الفوسفور والكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٥- زيت كبد الحوت: يعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين د. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين ب١٢: ضروري للعظام يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام يومياً.

٧- فيتامين أ: ضروري للنمو يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٨- Bone Bulder أو Bone Defence أو Bon Support: جميع هذه المستحضرات جيدة لتحسين نمو العظام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على العبوات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول السكر والمشروبات الغازية والأطعمة المكررة.

٢- قم بإجراء تحليل للشعر للتأكد من عدم وجود الزئبق أو الرصاص أو الألمنيوم بنسبة عالية، حيث إن لها تأثيراً كبيراً على العظام.

٣- تناول الكثير من الخَضْراوات النيئة والفواكه والحبوب والمكسرات النيئة غير المحمصة والجبن حلوم والزبادي والحليب.

٤- تابع طفلك لأنه قد يعاني من حساسية شديدة أو من مرض سوء الامتصاص أو حساسية الصدر أو نزلة شعبية أو اضطرابات في القولون. جميع هذه الحالات تؤدي إلى مشكلات الامتصاص ومن ثم تؤثر على العظام.

ملاحظة مهمة جداً:

الجرعات من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية التي تحدثنا عنها هي للبالغين، فيجب عليك تقليل الجرعات إلى ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للطفل بين سني الثانية عشرة إلى سن السابعة عشرة والطفل بين سن السادسة والثانية عشرة نصف الجرعة الموصى بها والطفل تحت سن السادسة يستخدم ربع الجرعة الموصى بها.

الكلاميديا
Chlamydia

الكلاميديـا هي بكتريا طفيلية تصيب الجهـاز التناسلي عند الرجل والمرأة على حد سواء. ويعد مرض الكلاميديا أكبر الأمراض الجنسية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. وتقدر عدوى بكتيريا الكلاميديا التي تنتقل بالجنس بضعف انتشار عدوى السيـلان. وقد وجـد أن هناك ٤ مليون حالة تشخص كل عـام، ويقدر إصابة ٥٠٠٠٠ امـرأة بالعقـم سنوياً بسبب هـذا المرض، وقد وجد في دراسة حديثـة بمعسكر إحدى الكليات أن ٥٠٪ من النساء قد أصبن بمرض الكلاميديا.

أسباب مرض الكلاميديا :

أسبـاب مرض الكلاميديـا هـو نوع مـن البكتريا الـذي تشبـه في حجمه حجم الفيروس، ويتبع جنس الكلاميديا وهو يصيب الإنسان ونوعين من الطيور هما الببغاء والحمام، ويمكن أن ينتقل هذا الميكروب إلى الإنسان عن طريق هذين الطائرين.

أعراض مرض الكلاميديا :

تتضمن أعراض المرض التهاب الجهاز التناسلي، وإفرازات من المهبل أو الإحليل وألماً في التبول، وألماً أثناء المعاشرة الجنسية وحكة حول المنطقة المصابة.

هذه الأعراض يمكن أن تظهر في الرجال والنساء ومع ذلك فإن ١٠٪ من الرجال و٧٠٪ مـن النساء لا يشعـرون بأي أعراض، وهذا لسوء الحـظ يصيب المرأة بالعقم، حيـث إنها لم تعالج المرض. قـد ينتج أيضاً أمراض التهابـات الحوض وتلف دائم في الجهـاز التناسلي، وقد يضطر الأطباء لإجراء استئصـال الرحم، كما يسبب التهاب البروستاتـا والقنوات المنويـة في الرجال، وأعراض التهـاب البروستاتا منها ألم عند

التبـول وإفرازات مخاطية تخرج من الأحليل. وبالنسبة للنساء تخرج إفرازات بيضاء تشبه جبن الحلوم.

تشخيص مرض الكلاميديا :

يتـم تشخيصـ مرضـ الكلاميديـا عـن طريـق الفحصـ البكترولوجـي للبول والإفرازات المهبلية أو قناة البول.

الأدوية المستخدمة لعلاج مرض الكلاميديا :

يوجد علاج بالمضـادات الحيوية والعلاج المثلي، وكذلك عـلاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يستعمـل المضـاد الحيـوي المعـروف بالتتراسايكلـين والمضاد الحيـوي المعروف بالدوكسيسيكلـين، وهي تقتل بكتريا الكلاميديـا. والأفضل من ذلك استخدام جرعة واحدة بمقدار ١ جرام من الأزيثروميسين (زيثيروماكس)، وهي تكفي للعلاج بالرغم من أنها مكلفة، ولكنها مريحة جداً وتعطي نتائج إيجابية جداً.

ثانياً: العلاج المثلي Homeopathic treatment:

لقـد أنتجت شركة ألمانيـة تدعى Staufen علاجاً مثليـاً يسمى Chlamydia، وهو عبارة عن حقن، يؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولمدة شهر، يجب على الرجل الذي يتناول أي من العلاجات السابقة أن يلبس واقياً Condoms أثناء فترة العلاج أو قاتل الحيوانات المنوية Spermicides المحتوي على مادة كيميائية مشيدة تدعى nonoxynol-q.

ثالثاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجـد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكـن استخدامها لعلاج الكلاميديا، ومن أهمها ما يأتي:

١- الأستراجالس Astragalus:

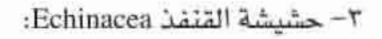
وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، والجزء المستخدم منه الجذور، وموطنـه الأصلـي منغوليـا وجنوب شرقـي الصين، يحتـوي الجذر علـى أسباراجين

وكالسايوسين وفورمونونيتين واستراجا لوزايدز وكوماتاكينين وستيرولز. يستعمل الجذر كقاتل للبكتريا والفيروسات ومدر للبول ومنبه للمناعة وموسع للأوعية. يستعمل على هيئة مُغلّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الجذر، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية.

٢- البرسيم الأحمر Red Clover:



ويعرف بنفل المروج والنفل البنفسجي، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، والجزء المستعمل منه رؤوس الأزهار. تحتوي رؤوس الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتو ستيرول وحموض دهنية. وقد وجد أن الفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. تستعمل أزهار نفل المروج لعلاج الكلاميديا وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار ووضعها على ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى بعد ذلك وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء ولمدة شهر. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية، ويستخدم حسب التعليمات المكتوبة عليه.



٣- حشيشة القنفذ Echinacea:



نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ١٥٠سم، يحمل أزهاراً بنفسجية، وهو أنواع. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي الكاميد، وإيكينولون وزيتاً طياراً، وبيتين، ومواد عديدة السكاكر، وأساتر حمض الكافئين. تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة وضد البكتريا وأهمها الكلاميديا، وكذلك مقوية للذاكرة، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى

وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفّى وتشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء.

٤- الهليون Asparagus:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، يستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على جلوكوزيدات ستيرويديه وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات يستعمل النبات مدراً للبول، ويعد من أقوى المدرات، ويفيد في التهابات المثانة والمسالك البولية، وهو مفيد لعلاج الكلاميديا.

كما أنه يخرج فضلات السموم المتراكمة في الجسم. كما أنه ملين معتدل. يستعمل الهليون طعاماً مع السلطة أو يطبخ على البخار ويؤكل مع الوجبات.



٥- الثوم Garlic:



الثوم نبات معمر، والجزء المستعمل منه البصلات الموجودة تحت سطح الأرض، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف. يزرع الثوم في كل أرجاء العالم تحتوي فصوص الثوم على زيت طيار، أهم مكوناته اليسين واليين والبييناز، كما تحتوي على سكوردينينات وسيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستخدم الثوم على نطاق واسع، وهو من الأدوية العشبية المأمونة. فيستعمل كمضاد حيوي، ومخفض لضغط الدم، ومخفض لسكر الدم، وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، وطارد للديدان، ومعرق.

يستعمل بمعدل ٥ فصوص توزع على وجبات الطعام. ويوجد منه أقراص وكبسولات تباع في محال الأغذية الصحية، يستعمل بمعدل كبسولة بعد كل وجبة غذائية.

رابعاً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيللس: تؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم، وهي تعيد إيجاد البكتريا الصديقة التي قضت عليها المضادات الحيوية، وتؤخذ على معدة خاوية.

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمعدل ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد في التئام الجروح، ومضاد أكسدة قوي ومنبه لجهاز المناعة.

٣- الزنك + النحاس: يؤخذ الزنك بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، ويؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجم يوميا، والزنك مهم لعمل المناعة والالتئام، والنحاس مطلوب لتوازن الزنك.

٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً وهو يعمل على حماية الكريات الحمراء ويحسن المناعة.

تعليمات يجب على مريض الكلاميديا اتباعها :

١- تنــاول أغذيــة تتكون من خضر وفواكــه طازجة مع رز بني وحبــوب نيئة وجوز وديك رومي وسمك أبيض.

٢- تجنب الأغذية المعلبة والمقلية والمحتوية على مرقة لحم مملح وكذلك دجاج.

٣- اشرب ماء نقياً بالبخار فقط وعصائر خالية من السكر.

٤- خــذ أسيـدوفيللـس لتعويض البكتريـا الصديقـة، التــي تقضــي عليها المضادات الحيوية.

٥- إذا شعرت بأعراض عدوى الكلاميديا فلا تتأخر في طلب العلاج فالمضاعفات تزداد مع الوقت.



الكوليسترول
Cholesterol

الكوليسترول هو مادة شمعية بلورية تذوب في الدهون ولا تذوب في الماء، ولذا يصنف على أنه من الشحوم كما هو حال الدهون.

الكوليسترول يوجد بشكل طبيعي في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصفراوية للإنسان والحيوانات الفقارية على حد سواء.

أن نحو ٨٠٪ من مجموع الكوليسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد، بينما الـ ٢٠ الباقية يأتي من المصادر الغذائية تستخدم الخلايا الكوليسترول لبناء الأغشية، إضافة إلى مشاركته في إنتاج الهرمونات الجنسية وعملية الهضم.

يتم عمل الكوليسترول في الدم على النحو الآتي:

ينتقل الكوليسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة عبر الدم بوساطة فئة خاصة من الجزئيات البروتينية، تسمى البروتينات الدهنية Lipoproteins فتأخذ الخلايا حاجتها منه، وتبقى الزيادة في مجرى الدم حتى تلتقطها بروتينات دهنية أخرى لإعادتها إلى الكبد.

هناك نوعان من البروتينات الدهنية هما:

بروتينات دهنية عالية الكثافة (HDL (High-density Lipoproteins، ويعرف النوع الأول على أنه الضار، والنوع الثاني على أنه الكوليسترول المفيد.

ووظيفة كل من هذين النوعين تتلخص في أن البروتينات الدهنية مخفضة للكثافة (LDL) تحتوي على قدر كبير من الكوليسترول، حيث إنها الجزئيات التي تقوم بنقله

من الكبد إلى كل خلايا الجسم، بينما على الجانب الآخر تحمل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) قدراً قليلاً نسبياً من الكوليسترول، وتدور في الدم لإزالة الكوليسترول الزائد من الدم والأنسجة وإعادته إلى الكبد، حيث ينقل مرة أخرى إلى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة لتوصيله مرة أخرى إلى الخلايا. ويظل هذا النظام متوازناً طالما سار كل شيء كما ينبغي، لكن إذا زادت كمية الكوليسترول عن القدر الذي يتيح جمعه بسرعة، أو إذا لم يوجد القدر الكافي من البروتينات الدهنية عالية الكثافة للقيام بالعمل، فإن الكوليسترول يمكن حينئذ تكوين لويحات تلتصق بجدران الشرايين، وقد تسبب تصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب والسكتة الدماغية والجلطات الأخرى.

ما هو المستوى الآمن لمجموع الكوليسترول الإجمالي في مصل الدم بما فيه البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والأخرى مرتفعة الكثافة؟

إن مستوى الكوليسترول الإجمالي يجب أن لا يزيد عن ٢٠٠ مجم لكل ١٠٠ ملي من الدم. وحيث إن خطر الأزمات القلبية يزداد فوق هذا المستوى، فإن هيئة القلب الأمريكية تحث أي شخص لديه مستوى الكوليسترول قريب من هذا الحد أن يتخذ الإجراءات التي تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.

لقد بينت الأبحاث أن مستوى الكوليسترول المنخفض جداً تحت ١٥٠ أو قريبا منها تزيد من خطر الموت بسبب أمراض أخرى منها سرطان الكبد وأمراض الرئة وأنواع معينة من السكتات الدماغية.

وأفضل مستوى للكوليسترول هو بين ١٧٠ - ١٩٠ وتمثل القراءة من ٢٠٠ - ٢٣٩ الحد الفاصل، بينما تعد تلك التي تتعدى ٢٤٠ خطراً كبيراً.

ومن الجدير بالذكر أن المستوى الطبيعي للبروتينات الدهنية عالية الكثافة الخاص بالرجال البالغين هو من ٤٥ مجم لكل ١٠٠ملي وبالنسبة للنساء هو من ٥٠ - ٦٠ مجم/١٠٠ملي. وهناك افتراض بأن المستويات الأعلى مثل ٧٠ - ٨٠ مجم لكل ١٠٠ملي دم قد تقي من أمراض القلب. ويعد مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة الذي يقل عن ٣٥مجم لكل ١٠٠ملي خطراً.

لذلك إذا كانت قراءة الكوليسترول لديك هي ٢٠٠مجم وكان ثمانون منها بروتينات عالية الكثافة وَ ١٢٠ بروتينات منخفضة الكثافة فإن خطورة إصابتك بمرض في القلب قليلة. على الجانب الآخر لو كان مستوى الكوليسترول الكلي لديك أقل من ٢٠٠ مجم، وكان مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة أقل من ٣٥مجم فإنك ستظل تعد في خطر كبير من الأصابة بأمراض الجهاز الدوري والقلب.

وبعبارة أخرى كلما قلت البروتينات الدهنية عالية الكثافة زادت إمكانية إصابتك بمشكلات قلبية حتى وإن كان المجموع العام للكوليسترول منخفضاً.

أسباب ارتفاع الكوليسترول في الدم:

إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول في الدم هي:

١- المنتجات الحيوانية المحتوية على دهون مشبعة مثل السمن البري واللحوم الغنية بالدهون والكبد والكلى والمخ والنخاع ومح البيض والربيان والساردين ومنتجات الألبان.

٢- السكر والمشروبات الكحولية، حيث يرفعان من مستوى الكوليسترول الذي ينتجه الجسم.

٣- الضغط العصبي يؤدي إلى زيادة في إنتاج الكوليسترول الطبيعي.

٤- القهوة، حيث وجد أن تناول القهوة بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب إلى أكثر من الضعف. وطبقاً لتقرير تم نشره في مجلة نيوإنجلند الطبية أظهرت مراقبة ١٥٠٠٠ من شاربي القهوة أنه مع زيادة كمية القهوة التي يتم شربها يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم.

٥- بعض الأدوية ترفع الكوليسترول في الدم مثل الأدوية التي تحتوي على الستيرويدات وأقراص منع الحمل ومدرات البول والليفودوبا، الذي يستخدم لعلاج مرض باركنسون، وبعض الأدوية الخاصة التي تصرف لعلاج ارتفاع ضغط الدم والمعروفة بمعوقات المستقبل بيتا.

٦- ارتفــاع مسـتـوى كوليسترول البروتـين الدهني المنخفض الكثافـة، الذي يوجد عادة في جدران شرايين القلب.

٧- فرط الكوليسترية العائلي، حيث يوجد لدى بعض الأشخاص مورثات غير سوية تمنع تكون العدد الكامل من مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة.

٨- قصور الغدة الدرقية ومرضى الكلى والسكري وارتفاع الضغط.

٩- السمنة وتدخين السجائر.

عــلاج ارتفــاع كوليسترول الــدم بالأدوية الكيميائيــة المشيدة والأدويــة العشبية والحيوانية والمكملات الغذائية:

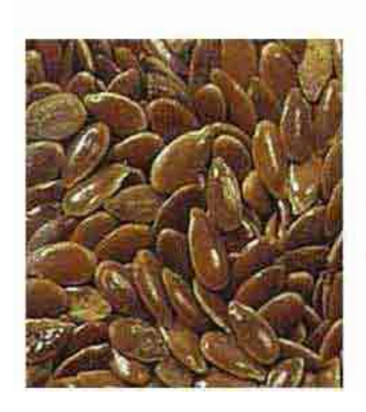
أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

يوجــد عدد من الأدوية المشيدة لعلاج ارتفــاع الكوليسترول في الدم، ومن أهمها Rosuvastatin والمعــروف تجارياً باسم Grestor ويعد من الأدوية الجديدة ويوجد منه تشغيلتــان هــي ١٠، ٢٠ مجم، ويؤخذ حبة واحدة في اليوم بعــد الطعام أو مع الطعام. والآخــر هو Simvastatin ويعرف تجاريــاً باسم Zocor ويوجد منه ثلاث تشغيلات هي ١٠، ٢٠، ٤٠.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجــد عدد كبير من الأعشاب تستخدم لتخفيض ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهي:

١- بذر الكتان Linnseeds:



لقد وجد أن المادة الهلامية في بذر الكتان تخفض نسبــة الكوليسترول في الدم؛ حيــث يؤخذ ملء ملعقة متوسطــة مــن مسحوق بــذر الكتان وتخلــط مع ملء كــوب ماء شرب، ويشرب مــرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- الثوم Garlic:

بينت دراسات كثيرة أن تناول ما يعادل فصين من الثوم بعد الوجبات يخفض نسبة الكوليسترول الكلي بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪ عند معظم الناس.

٣- الفول Beans:

الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون، وهذا سبب لخفضه نسبة الكوليسترول. كما أنه يحتوي على الليسيثين، وهي المادة المغذية التي تساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول. وقد بينت إحدى الدراسات أن كوباً ونصف الكوب من الفول أو العدس أو اللوبيا يومياً يخفض الكوليسترول بنسبة ١٩٪.

٤- الحلبة Fenugreek:

لقد تم رصد تأثير الحلبة في المختبرات المعملية على حيوانات حيث تعمل على خفض الكوليسترول، وقد تم تأكيد ذلك على الإنسان.

٥- الزنجبيل Ginger:

لقد أكدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل يساعد في تخفيض نسبة كوليسترول في الدم.

٦- الجزر Carrot:

أكدت دراسات أجريت في اسكتلندا على الجزر أنه في خلال ٣ أسابيع عند تناول المريض جزرتين يومياً على الريق فإن معدل الكوليسترول ينخفض بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪، وذلك بسبب غنى الجزر بمادة البكتين.

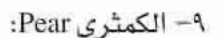


٧- ثمار الأفوكادو Avocado:

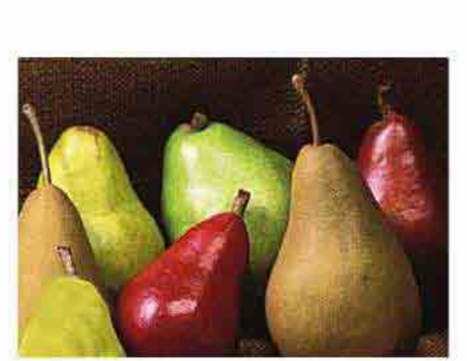
تعد ثمرة الأفوكادو غنية بالبروتينات والتربينات الأحادية النصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ حيث أثبتت الأبحاث أن لب الثمرة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.

٨- زيت السمسم Sesame oil:

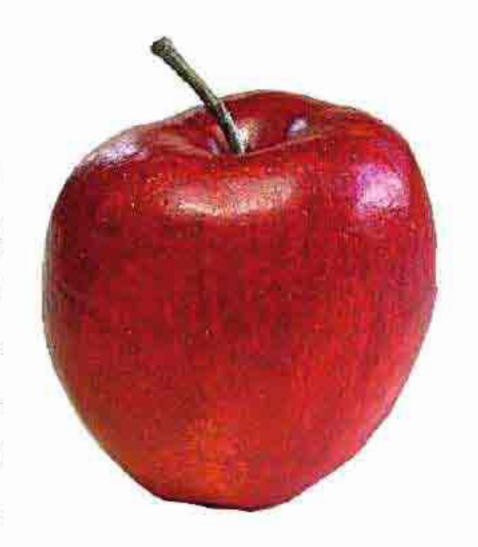
يحتوي زيت السمسم على مادة الفيتوستيرول، وهي مركبات يمكن أن تمتص داخل الدم، وتقوم بطرد بعض من الكوليسترول، ويقوم على خفض الشرايين من التصلب. يؤخذ من الزيت ملء ملعقة طعام بعد العشاء مباشرة.



٩- الكمثرى Pear:



تحتوي ثمرة الكمثرى على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة، وكذلك الكثير من الفيتامينات، وهذه الفاكهة اللذيذة بالرغم من كثرة حلاوتها إلا أن نوع سكرها من نوع الفركتوز، الذي لا يضر مرضى السكر، وتقوم الكمثرى على خفض نسبة الكوليسترول وكذلك ضغط الدم.



١٠- التفاح Apple:

وجد أن التفاح الأحمر يقاوم تصلب الشرايين، حيث يؤكل ما بين تفاحتين إلى ثلاث تفاحات في اليوم. وقد وجد أن المادة الفاعلة التي تخفض الكوليسترول هي في قشرة التفاحة. ويوجد مستحضر عبارة عن قشور ثمار التفاح يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم.



١١- الفلفل الأحمر Capcicum:

الشطة أو ما يعرف بالفلفل الأحمر الحار يخفض الكوليسترول، ويوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

١٢- العلاج بهرمون النمو Growth Hormon:

يستخدم هرمون النمو البشري HGH الذي تفرزه الغدة النخامية، حيث يقوم على تنظيم امتصاص الغذاء، الذي بدوره ينظم نسبة الكوليسترول في الدم. ولابد من أخذ هذا الهرمون تحت إشراف طبي.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- نخالة الشوفان:

والتي تباع جاهزة في محال الأغذية الصحية تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

٢- بيكولنيات الكروم:

تؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ٦٠٠ ميكروجرام يومياً، حيث تقوم على تخفيض نسبة المستوى الكلي للكوليسترول في الدم. كما يحسن نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة إلى البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة.

٣- فطر شيتاك أو ريشي:

هذه الفطور توجد على هيئة مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، وهي تساعد في السيطرة على مستويات الكوليسترول وحفظها في الدم.

٤- الليسثين:

يوجد على شكل حبيبات يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام، حيث يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويستحلب الدهون.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية:

هي موجودة بكثرة في زيت بذر العنب الأسود، وزيت عشب لسان الثور، وزيت زهرة الربيع. كما يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، حيث تخفض مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، وتزيد من سيولة الدم.

الكشف الذاتي عن الكوليسترول في الدم:

يمكن استخدام وسيلة اختبار تدعى عدة العناية المتقدمة بالكوليسترول Advanced carechol. Kit من إنتاج شركة جونسون أند جونسون لتفقد مستوى الكوليسترول في الدم، بحيث يستطيع الشخص عملها في المنزل، ويوجد هذا الجهاز في الصيدليات ويعطي نتيجة خلال خمس عشرة دقيقة. يحتوي الاختبار على شرائح رقيقة في حجم بطاقات الائتمان بها منطقة مخصصة للكاشف الكيميائي. عند

وضع نقطة من الدم عليها تتفاعل المواد الكيميائية مع أنزيمات الدم الموجودة في هذه النقطة، ويتغير لون منطقة التفاعل وحينها يتم مقارنة لون المنطقة بجدول لوني يرمز لمستويات الكوليسترول في مصل الدم.

الوجبات اليومية للتخلص من الكوليسترول ومن أدويته:

وجبة الإفطار:

برتقالة + نصف حبة جريب فروت + تفاحة + حبتين جزر متوسطة. يخلط الجميع في العصار وتشرب كعصير. بالإضافة إلى وجبة من الشوفان أو فطيرة صغيرة من القمح أو الذرة.

وجبة الغداء:

شوربة مصنوعة من الفول + الشعير + بصل + ثوم مع بعض التوابل لضبط الطعم.

ثم خبز مصنوع من القمح + طبق سلطة مشكل من الخَضْراوات مثل الجزر والبصل والكرنب والخس والرجلة والبروكلي والخيار والفلفل الأحمر + كوكتيل فواكه. يتبع بوجبة شوفان مطبوخ أو فطائر من الشوفان.

وجبة العشاء:

طبق مهروس مكون من فول + رز وصلصة تحشى به فطيرة من دقيق الذرة الكامل + كوب واحد من الكرنب المقطع والجزر والبصل والكرفس والبطاطس + طبق كبير من سلطة الخَضْراوات وكوكتيل تشكيلة فواكه.

وسوف تجد بعد أسبوع أنك قد لا تحتاج لأي علاج، ويجب الاستمرار على هذه الوجبات وسوف تتعود عليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب تلافي بعض الأغذية التي ترفع كوليسترول الدم، وهي: اللحم الأحمر والكبد والكلاوي والمخ واللسان وصفار البيض والربيان والساردين والتونة وجلد الدجاج والمكسرات، عدا الجوز غير المطهي أو المحمص، زيت جوز

الهنـد، وزيت نـوى النخيل والسمـن الصناعي (المارجريـن) والسمن والزبد والأطعمـة المقلية والألبان غير منزوعة الدسـم والمشروبات الكحولية والغازية والقهوة وصلصات مرق اللحم ومبيضات القهوة والخبز الأبيض.

٢- تأكـد مـن تناول الكثير مـن الألياف في صـورة فاكهة وخضر وحبـوب كاملة. الأليـاف الغذائية التي تذوب في الماء مهمة جداً لخفض الكوليسترول في مصل الـدم، وهـي توجد في الشعير والشوفـان والأرز البني والفـول والفاكهة وصمغ الجـوز. ويعـد الشوفان ونخالـة الشوفان ونخالـة الأرز البني أفضـل الأطعمة لخفض مستوى الكوليسترول.

٣- تنـاول العصائـر الطازجـة خاصة عصائـر الجزر والبنجـر والكرفس، حيث تساعد على إخراج الدهون من العصارة الصفراوية في الكبد مما يساعد على خفض الكوليسترول.

٤- استخـدم الزيـوت غـير المكررة، التي يتـم عصرها على البـارد أو باستخدام الطـرد المركـزي لاستخلاصهـا، والزيوت التـي عصرت عن درجـة، لم تتعد الأربعـين درجة مثل زيـت الزيتون والسمسم والصويا وزيـت بذر الكتان وزيت بذر العنب وزيت زهرة الربيع.

٥- احصل على قدر متوسط ومنظم من الرياضة.

٦- حاول تجنب الضغط العصبي والتوتر المستمر وتعلم وسائل مواجهتها.



الكيسة الزهمية
Sebaceous cyst

الكيسة الزهمية عبارة عن أكياس صغيرة تحتوي خليطاً من الزيت الدهني والبروتين. تنمو هذه الأكياس في البَشَرَة وتحتوي البشرة على غدد زهمية تفرز زيتاً لتليين الجلد. ويتكون الكيس الزهمي عندما تتجمع هذه الإفرازات داخل غدة زهمية واحدة. تنمو الأكياس الزهمية عادة على فروة الرأس والوجه والأكتاف، وتنمو ببطء، وبشكل مستدير أو ككتلة بيضية بداية من حجم البازلاء إلى حجم ثمرة الجوز. يمكن أن تنمو في أي مكان من الجلد عدا باطني القدمين وراحتي اليدين. والأكياس الزهمية غير مؤلمة، وهي تحتوي على مادة بيضاء مشوبة بصفرة قد تكون لها رائحة كريهة. قد تتلوث الكيسة الدهنية مسببة التورم والألم، وعليه يجب عرضها على الطبيب عند ملاحظة أي نمو أو بروز في الجلد. تعد الأكياس الزهمية حميدة، ولكنها ربما تصبح مكاناً للعدوى المزمنة، وربما تكون خراجاً مع العدوى المزمنة.

علاج الكيسة الزهمية:

تعالج الأكياس الزهمية بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

من الأعشاب الجيدة لعلاج الأكياس الزهمية ما يأتي:

١- الصبر Aloe:

تحدثنا عن الصبر في أمراض عدة، والصبر له تأثيرات مميزة على الأمراض الجلدية. تؤخذ أوراق الصبر الممتلئة بالعصارة المائية، وتكسر ثم تدهن الأكياس الزهمية بالعصارة المائية بمعدل مرتين في اليوم.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبـق الحديـث عنه في أمراض عديـدة، وهو من الأدوية العشبيـة التي تستخدم كمطهـرة قوية للدم. يوجـد مستحضر مقنن يباع في الصيدليـات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبـق الحديث عن زيـت شجرة الشاي في هـذا الجزء لعلاج أمراض سابقة. يؤخذ زيت شجرة الشـاي ويدهن موضعياً لمقاومة العدوى، وهي من المواد المطهرة القوية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الثـوم: يعـد الثوم من المضــادات القويــة ضد البكتريــا والفيروســات، يؤخذ كبسولتــان ثــلاث مرات في اليــوم، ويوجد منه عدة مستحضــرات من شركات مختلفة يباع في الصيدليات.

٢- زيت زهرة الربيع: علاج جيد لمعظم اضطرابات الجلد، يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠مجم ثلاث مرات في اليوم.

٣- عشب البحر: يقوم هــذا العشب على صحة الجلد، يؤخذ بمعدل ١٠٠٠١-٥٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- إذا تم وصــف مضــاد حيوي للعدوى الشديدة فاستعمــل مكملاً غذائياً يتكون من الأسيدوفيلس التي تحمي البكتريا النافعة في الجسم.

٢- إذا نمــت الكيســة الزهميــة بشكل ملفــت للانتباه فيمكــن إزالتها عن طريق الجراحة، وهذا يتم ببساطة وتحت التخدير الموضعي.

٣- تجنــب الدهون المشبعة وكل الأطعمة المقلية، وكذلــك منتجات الألبان والمواد المحتوية على كافئين، مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكولا والمتة، وكذلك ابتعد عن البيض والسمك والدهون واللحم والملح والسكر.



ألم الحلق
Sore Throat

آلام الحلـق متعددة، ولكن معظمها ينشأ نتيجة لعـدوى فيروسية، كما في حالات الإنفلونـزا ونزلات البرد. ولكن ليس ألم الحلق نتيجة عن عدوى فيروسية، فهناك ألم الحلـق الذي ينتج من عدوى بكتيريـة، وبالأخص المكورات السبحيـة. كما أن التهاب الحلـق قد ينشأ عن المهيجات التي تهيـج الأغشية المخاطية المبطنة للحلق، وبالأخص المناطـق الحساسة خلف الحلق والفم، ومن أخطر المهيجات الدخان والأبخرة والغبار والأطعمة، أو الأشربة شديدة السخونة، بالإضافة إلى عدوى اللثة أو الأسنان والسعال المزمن وكثرة التحدث بصوت عالٍ، مثل الأشخاص الذين يحرجون والمغنين والخطباء وغيرهم.

إن ألم الحلـق يأخذ فترة محددة قد لا تزيد على أسبـوع أو أسبوعين، ثم يتماثل المريض للشفاء. ومـن المعـروف أن آلام الحلق غير خطيرة، ولكنها عـادة ممكن أن تكـون العرض الأول لاضطرابات أخـرى. آلام الحلق يمكن أن تكون علامة للأنفلونزا أو الـزكام أو داء وحيـدات النواة، أو فيروس إبشستين - بـار، والحلا البسيط وأيضاً الكثـير من أمراض الطفولة مثـل الجديري والحصبة. ونادراً مـا يدل التهاب الحلق على متلازمة الإجهاد المزمن، والتهاب لسان المزمار والتهاب اللثة وسرطان الحنجرة أو خراج حول اللوزتين والخناق.

علاج ألم الحلق:

ينقسم علاج ألم الحلق إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:



١- حشيشة القنفذ Echanicea:

عشبة معمرة ذات أزهار أرجوانية جميلة، تعرف علمياً باسم Echinacea purpurea. الجزء المستخدم الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذور على استرات حمض الكفائين ومتعددات السكاكر وزيت طيار (هومولين). كما تحتوي على الكاميدات، يستخدم النبات منبهاً لجهاز المناعة ومضاداً للالتهابات، ومنها التهابات الحلق ومضاداً حيوياً جيداً ومزيلاً للتسمم ولائماً للجروح. بالإضافة إلى ذلك فإنه يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، ويؤخذ في حالة ألم الحلق للحماية من العدوى الفيروسية أو البكتيرية. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمقدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.



٢- النعناع البري Calament:

عشب معمر له رائحة عطرية تشبه رائحة النعناع العادي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، له أزهار أرجوانية، يعرف علمياً باسم Calamentha ascendes. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار يتضمن البوليفون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للغازات وعسر الهضم وعلاج السعال. يعمل حقنة شرجية من شاي النعناع البري حيث تساعد على خفض درجة الحرارة.

٣- الحلبة Fenugreek:

نبتة حولية قوية العطر يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم لها أوراق ثلاثية الوريقات، تعرف علمياً باسم Trigonella Foenum - graecum. الجزء المستخدم البذور. والبذور المنبتة. تحتوي البذور على زيت طيار وقلويدات بما في ذلك ترايجونيللين وصابونينات،

وأهمها الديوسجنين وفلافونيات وهلام وبروتين وفيتامينات أ، ١، ج ومعادن. تستخدم في خفض الحمى ولعلاج القروح والجروح والحبوب والبثور والحروق، وتساعد على استعادة حاسة الذوق. تبين من الدراسات العلمية أن الحلبة تكبت سرطان الكبد، وتنبه انقباضات الرحم، وتخفض سكر الدم. تستخدم الحلبة كغرغرة لتخفيف ألم الحلق، وتقلل ألم الغدد المتورمة. ضع ملء ملعقة من مسحوق الحلبة مع ملء كوب ماء مُغلّى واتركه عشر دقائق، ثم صفه وتغرغر به بمعدل ٣ مرات في اليوم.

٤- المر Myrrh:

المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد، هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وصمغ (Gum)، ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان. يعرف النبات باسم Commiphora molmol. يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢-١٠٪ وأهم المركبات في هذا لزيت سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta - elemene) والفاكوبائين (Alpha-copaene) كما يحتوي على مواد راتنجية بنسبة ما بين ٣٠-٥٠٪، وأهم مركباتها الفا أمايرون، والفا أمايرين، أما المكون الثالث فهو صمغ وتشكل نسبته ٣٠-٦٠٪ وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو - جالاكتانز. يستعمل المر على نطاق واسع في جميع أرجاء العالم،، حيث يستعمل لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس، وتنبيه الأغشية المخاطية ومضاد لالتهابات الحلق. يوجد مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. يوجد غسول من المر يباع في الصيدليات يستعمل غرغرة لعلاج ألم الحلق وضد العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات، تستخدم الغرغرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





٥- حشيشة الرئة Lungwort:

نبتـة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، لها أوراق قاعدية وأوراق علوية وعناقيد من الأزهـار القرنفلية إلى الأرجوانية، تعرف علمياً باسـم Pulmonaria officinalis، الجـزء المستخدم النبـات الأوراق التي تحتـوي على الألونتـين والفلافونيات وحمض العفص وهلام وصابونين وفيتامـين ج. تستخدم لأمراض الصدر، وهي مفيدة بشكل خاص في التهاب القصبات المزمن.



كمـا تستخـدم بشكل كبـير لعلاج التهاب الحلـق وتلطفه. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلًى وتترك ١٠ دقائق، ثم تصفًّى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

٦- الدردار الأحمر Slippery Elm:

شجـرة كبـيرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ مـتراً، لها لحاء خشـن أبيض ضارب إلى الرمـادي، تعرف علمياً باسم Ulmus rubra والجزء المستخدم منها اللحاء (القشور) التي تحتوي على هلام ونشاء وحموض العفص. تعد هذه العشبة علاجاً لطيفاً وفاعلاً في حـالات تهيج الحلق وأغشية الصـدر. تستخدم مطهرة وملطفة للالتهابات ومليناً. تؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلًى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفًّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لعلاج ألم الحلق المجروح والفم والتهيج.





ثانياً: المكملات الغذائية:

١- عكبر النحل: يحمي الأغشية المخاطية في الفم والحلق، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الثوم: وهو قاتل للجراثيم والفيروسات، ويدعم جهاز المناعة يؤخذ بمقدار فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة، وله عدة مستحضرات في السوق.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يعمل على المحافظة على توازن المواد الغذائية الضرورية للجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استخدم خليطاً من العسل النقي مع عصير الليمون مع الزنجبيل والأناناس الطازج والنعناع مع الماء المُغلَّى ويشرب ساخناً بمعدل مرتين في اليوم، وذلك من أجل تخفيف ألم الحلق وتطريته.

٢- استخدم الغرغرة بملح البحر بمعدل ملعقة صغيرة مع كوب ماء ساخن، وذلك كل بضع ساعات.

٣- اشرب كثيراً من العصائر الطازجة.

٤- إذا كنت مدخناً فتوقف عن التدخين، حيث إنه سبب رئيس في ألم الحلق.



ألم الظهر
Backache

ألم ينشأ في منطقة العمود الفقري. وهو شائع وغالباً ما يؤثر في أسفل الظهر، ولكنه قد يصل إلى أي جزء من العمود الفقري. وألم الظهر ليس مرضاً في حد ذاته، ولكنه عرض لحالة أو مرض ما. ينتج ألم الظهر غالباً من تعب عضلي أو نشاط عضلي غير عادي أو إجهاد عضلي شديد. وقد يكون أيضاً إشارة إلى وجود حالة مرضية خطيرة. والخلل الذي يصيب العمود الفقري مثل الالتهابات والكسور والانزلاق الغضروفي قد يسبب آلاماً في الظهر. كما أن الظهر المصحوب بألم وخدر وضعف في الأطراف يكون عادة نتيجة لتلف في الأعصاب، وهناك بعض الأمراض الأخرى مثل الأورام والأمراض المعدية وأمراض الكلى وعدم انتظام عمل غدة البنكرياس كل هذه تسبب ألم الظهر.

إن هناك اعتقاداً أن السبب الرئيس في ألم الظهر هو الضغط العضلي العادي، بالرغم من أن الأعراض قد تحدث فجأة وشديدة الألم، إلا أنها مشكلة تحدث على مدى وقت طويل. عندما تنقبض العضلات ينتج حمض لبني Lactic adci وحمض بيروفيك Pyruvic acid كمنتجات ثانوية للنشاط العضلي. إن وجود الحمض اللبني في العضلات هو الذي ينتج الشعور المعتاد بالإجهاد العضلي بعد النشاط العنيف. إذا تجمعت كميات كبيرة من هذه المنتجات الحمضية الثانوية في العضلات، تسبب تهيجاً قد يتحول في النهاية إلى ألم ويتعارض مع التوصيل الكهربي الطبيعي للنبضات في أنسجة العضلات. هذا ينتج عنه ظاهرة تدعى «حرقان العضلات المتأخرة Delayed onset muscle sornes» المشكلات التي تنبى على وجود الأحماض تزداد سوءاً بوساطة الجفاف.

لقد لاحظ العلماء أن معظم حالات آلام الظهر يظهر فيها عنصر نفسي مهم، إما مشكلة عميقة أو مشكلة مرتبطة بضغوط معينة أو أشياء أخرى تساهم في ألم

الظهر منها على سبيل المثال لا الحصر اتخاذ أوضاع خاطئة، ارتداء أحذية غير ملائمة، عـادات المشي، عادات الجلوس، طريقة حمـل الأشياء بطريقة خاطئة، أو ربما نقص في معـدن الكالسيوم، أو الإجهاد، والترهـل أثناء الجلوس، والنوم علـى مراتب طرية أكثر مـن اللازم، مشكلات البروستاتـا والمثانة والكلى، وكذلك مشكلات أو علل الحوض لدى السيـدات، وحتـى الإمساك قد يسبـب ألم الظهر، الأمراض المزمنـة التي قد تسبب ألم الظهر مثل التهاب المفاصل، والروماتزم والانحناءات غير الطبيعية، وأمراض العظام.

علاج ألم الظهر:

ينقسم علاج ألم الظهر إلى أربعة أقسام هي:

أولاً: المعالجـة بتقويم العمـود الفقـري يـدويـاً، الـذي يعـرف بالـكاريوبركتك :Cariobractic

المعالجـون بتقـويم العمود الفقري يدويـاً هم معالجون مصـرح لهم بعمل علاج يدوي للعمود الفقري، وتوجد كليات في الولايات المتحدة تمنح درجات في مجال تقويم العمـود الفقـري. يقومون باستخدام أيديهـم للضغط على الرقبـة والظهر لتصحيح الألم. وهـو أكثر الوسائـل نفعاً في آلام الظهـر. والمعالجون اليدويـون للعمود الفقري ليسوا في الأساس أطباء، ولذلك لا يمكن أن يصفوا أدوية أو يجروا جراحات.

ثانياً: المعالجون بالتدليك:

يعملـون علـى تدليك العضلات والأوتـار باستخدام وسائـل مختلفة مثل تدليك العضـلات والضغـط لتقليـل توتر العضـلات. هذا العـلاج يحسن الـدورة الدموية، ويساعـد الجسم علـى التخلص من مخلفات الخلايـا، وبهذا يعجل التئـام الأنسجة وعلاج مشكلات الظهر.

ثالثاً: العلاج بالجراحة:

من المعروف أن جراح العظام هو من يستطيع وصف الأدوية كالمهدئات ومرخيات العضـلات ومضادات الالتهابات والراحة في السريـر والعلاج الطبيعي لبعض حالات ألم الظهر. ومعالجو العظام قد يصفون أدوية أو يجرون جراحات.

إن المعالجـين الطبيعيين متخصصون في تحسين حركة المفاصل والعمود الفقري وتقوية العضلات.

رابعاً: الجراحة:

تفيد الجراحة في تغيير مكان القرص البارز أو القرص المنزلق، وألم غير طبيعي في حركة فقرة بالنسبة للأخرى، وضيق العمود الفقري حول النخاع الشوكي نفسه من زيادة تكون العظام، وأخيراً بعض الحالات التي يحدث فيها انزلاق فقرة فوق أخرى.

خامساً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية لها دور في علاج مشكلات ألم الظهر وأهمها ما يأتي:

١- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنباث، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، يعرف علمياً باسم Equisetum arvense، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي حمض السيليسيليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات وستيرولات. يستخدم لوقف الرعاف وخفض ضغط الدم، وفي حالة التهاب المثانة والتهاب الأحليل ومرض البروستاتا. ومن المعروف أن السيليكا ضرورية لأنسجة العظام والنسيج الضام فإن هذا النبات جيد لهذا الغرض. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- الأرقطيون Burdock:

هـو نبـات عشبـي ثنائي الحـول، يعـرف علميـاً باسـم Arctium lappa. الجزء المستخـدم من النبات هـو الجذور التي تحتوي على جلوكوزيـدات مرة، أهمها مركب الأرتيتيوبكريـين، كما يحتوي على فلافونيات أهم مركباتها الأرقتين. كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعـددات الأسيتيلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وإينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم ومخفض لسكر الدم وفي الأمراض الجلدية. كما يستخدم ضد ألم الظهر. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الصفصاف الأبيض White willow:

الصفصـاف شجـرة كبيرة يصـل ارتفاعها إلى ٢٥ مـتراً ذات أزهـار متدلية في صفـوف يعرف علمياً باسم Salix alba. الجزء المستخدم من النبات اللحاء (القشور) التي تحتوي على جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيات وحموض العفص. يستخدم علـى نطـاق واسـع حيـث يعمـل مضـاداً للالتهابات، ويخفض الحمى ومضـاداً للروماتـزم وقابضاً. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر الذي يباع في محال الأغذية الصحية.



٤- الدردار الزلق Slipper Elm:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً ذات جـذع بني ولحـاء خشن أبيض إلى رمـادي، تعرف علميـاً باسـم Ulmus tubra. الجـزء المستخدم من النبات هـو اللحاء الذي يحتوي علـى مواد هلامية ونشـاء وحموضـ العفص. يستخدم لحـاء النبات (القشـور) على نطاق واسع، حيث يستخدم ملطفاً للجلد وملينـاً ولعلاج الالتهابـات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ويجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن السنتين من العمر.

سادساً: المكملات الغذائية:

١- الكالسيوم: مهم جداً لعظام قوية. يؤخذ بمعدل ما بين ١٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً.

٢- السيليكا: تعدل السيليكا امتصاص الكالسيوم، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- البورون: يحسن التقاط الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً ويجب عدم تعدى هذا المقدار إلا إذا رأي الطبيب عكس ذلك.

٤- المنجنيز: وهو يساعد في التئام الغضاريف، ويقوي العضلات والأنسجة الخاصة بالرقبة والظهر، ويجب استخدامه في صورة جلوكونات المنجنيز.

٥- فيتامين ج: مهم جداً لتكوين الكولاجين الذي يجمع الأنسجة معاً. وهو مطلوب لالتئام الأنسجة يزيل الضغط من منطقة الظهر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- عندما ينتابك الألم اشرب كوبين من الماء فوراً.

٢- لإزالة آلام عضلات الظهر اغمر نفسك في حمام ماء دافئ جداً أو ضع كمادة حارة مباشرة على ظهرك.

٣- عند حمل أشياء ثقيلة على كتفك انقل الحمل على الجهة الأخرى من وقت لآخر.

٤- تجنب اللحوم والبروتين الحيواني حتى تتعافى، فاللحوم الحيوانية تحتوي على حمض اليوريك الذي يضع حملاً غير مطلوب على الكلى، وقد يساهم ذلك في ألم الظهر. لا تأكل صلصة مرق اللحم والزيوت والدهون والسكريات والطعام المصنع.

٥- ارتد حذاء مريحاً جيد الصنع.

٦- لا تنحني للأمام أبداً دون ثني ركبتيك. احمل بذراعك وساقيك وبطنك وليس بالعضلات في ظهرك. تجنب حمل أي شيء أكثر من عشرين رطلاً.



المحليات الصناعية

Artificial sweeteners

بـدأ العالم منذ نحـو ٩٠ عاماً في البحث عن محليات تعطـي حلاوة السكر، لكن دون أن تمـد الجسم بسعرات حرارية، وسرعـان ما اكتشفوا هذه المحليات، وقد أبهج ذلك محبي مشروب الكـولا وماضغي اللبان، ومتناولي الوجبات الخفيفة، فلأول مرة أمكنهم الانغماس فيما يشتهون من حلوى دون أن تزداد أوزانهم.

إن المحليـات الصناعية مثـل السكارين والأسبـارتم والأسيسوفلام تستخدم في تحلية الملايين من أكواب الشاي والقهوة كل عام.

إن مـا يميز المحليات الصنـاعية هو طعمها الحلو، الذي يداعب البراعم خاصة بالمـذاق الحلـو على اللســان، إلا أنها لا تضيـف إلى غذاء الإنسان تقريبـاً أي سعرات حرارية (ما بين صفر إلى ٤ سعرات حرارية حسب النوع). والمحليات الصناعية تختلف كيميائياً عن السكر، ولذلك فهي لا تتسبب في المشكلات نفسها التي يسببها السكر.

عنـد تناول أغذية سكرية، تتكاثر البكتريـا سريعاً في الفم مفرزة أحماضاً تتلف طبقـة المينـا التـي تغطي الأسنـان. ولكن المحليـات الصناعية لا تعمـل على نمو هذه البكتريـا. وبناءً عليه فإنك إذا استخدمت الأطعمة المحلاة صناعياً بتلك التي تحتوي علـى السكر الطبيعي، فسوف يقـل تعرض أسنانك للتـآكل. بالإضافة إلى ذلك فتعد المحليـات الصناعيـة هبة حقيقيـة لمرضى السكـر، فبخلاف السكـر الطبيعي الذي يسبـب تقلبات خطيرة في نسبة السكر في الدم، فـإن المحليات الصناعية لا تؤثر على هـذه النسبـة إطلاقاً. يقول الدكتور سيجال: «إنها مفيـدة جداً خاصة عندما نتحدث عن المشروبـات الغازية. فالمحليات الصناعية تسمح لمرضـى السكر بالاستمتاع بتلك المشروبات دون التعرض لمخاطر السكر».

هل للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان؟

نعـم للمحليـات الصناعيـة أضـرار على صحـة الإنسـان، فبالرغم مـن فائدة المحليات الصناعية، إلا أنها فشلت في أداء مهمتها الأساسية، وهي مساعدة الناس في الاستمتاع بالحلوى دون زيادة الوزن. فلقد ازداد وزن هؤلاء ممن تناولوا بدائل السكر بمجرد تناولها، هكذا تقـول الدكتورة كريستينا إم ستارك خبيرة التغذية المعتمدة في قسم علوم التغذية في جامعة « كورنيل» في نيويورك.

ففـي إحدى الدراسات البـارزة في جامعـة هارفارد التي أجريـت على ٨٠٠٠٠، من المرضات وجـد الباحثون أن أفضل المؤشرات التي تنبئ بزيادة الوزن هي مقدار مـا تتناوله النساء من السكاريـن. كما كشفت إحدى الدراسات التـي أجريت مؤخراً أن أوزان هـؤلاء الذين يستخدمون المحليات الصناعيـة قد ازدادت بمقدار رطلين في المتوسط مقارنة بهؤلاء ممن لم يتناولوا المحليات.

وعلـى الرغـم مـن أن المحليـات الصناعيـة قـد تضيف القليـل مـن السعرات الحراريـة أو قـد لا تضيف أي سعـرات، فإنها سوف تساعد فقط علـى إنقاص الوزن إن تم استعمالهـا بـدلاً من السكر. وقد فسـرت الدكتورة ستارك ذلـك بقولها: «منذ ظهـور المحليـات الصناعية، فـإن استهلاك كل مـن السكر والمحليـات الصناعية قد ازداد كثـيراً، فالناس يضيفون المحليات إلى السكر الذي نتناوله، وبذلك يزيد مجمل السعرات التي نتناولهـا. ويضيف الدكتور سيجال أن المحليات الصناعية تساعد على إنقاصـ الوزن إذا استخدمها الإنسان بـذكاء، فلا نستطيع أن نفترض مثلاً أن عبارة «خالٍ من السكر» تعني خالياً من السعرات، إن الكعكة التي تصنع المحليات الصناعية قد لا تحتوي على سعرات السكر، ولكنها قد تحتوي على الكثير من سعرات الدهون أو الكربوهيدرات الأخرى بالإضافة إلى السكر.

إن المحلي الصناعي أسبارتام الذي يعرف باسم نوتراسويت هو إحدى معجزات تكنولوجيـا الغـذاء؛ لأنه يصنع من ثلاثـة مكونات هي حمضان أمينيـان هما الفينيل الانين وحمض الاسبارتيك والميثانول (الكحول المثيلـي أو كحول الخشب). إن هذين الحمضـين هما أكثر حلاوة من السكر بنحو ٢٠٠ مـرة، وبالرغم من ذلك فهو لا يمد الجسم بأي سعرات حرارية تقريباً.

وقـد كان يفترض سابقـاً أن هذين الحمضـين الأمينين يتـم تمثيلهما في جسم الإنسان الطريقة بنفسها التي تحدث في المواد الطبيعية التي توجد في الأطعمة، ولكن البحث العلمي قد أظهر غير ذلك، إذ إن تناول الأسبارتام ضمن بعض المشروبات مثل الصـوداء قد يسبب زيـادة كبيرة من الأحماض الأمينية في مجـرى الدم. وهذا ما لا يحـدث عند تناول البروتين الطبيعي في الغذاء، وهذه الزيادة الكبيرة يمكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية.

ولا أحـد منـا ينكـر أن الأسبارتام يمكن تجنبه مـن قبل المصابـين بحالة البول الفينـل الكيتـوني Phenylketoniria، حيـث إن أولئك المرضى ينقصهـم الأنزيم الذي يحـول الفينل الانـين إلى التيروسين، وهو حمض أميني آخر، ونتيجـة لذلك يتراكم الفنيـل الأنين بتركيزات عالية، ويمكن أن يسبب تلفـاً بالمخ. ويجب ملاحظة أن عدداً مـن الأشخاص الذين يعانـون عللاً أخرى مثل حالات نقص الحديـد وأمراض الكلى قد يكونون عرضة لارتفاع مستويات ذلك الحمض الأميني. وبالنسبة لأولئك الأشخاص فـإن تنـاول الأسبارتام قد يزيد قابليـة حدوث التسمم. والميثانـول وهو المكون الثالث للأسبارتـام هو في الأصل مادة سامة حتى لو استهلـك بكميات منخفضة نسبيا، فهو يمكـن أن يسبب العمى وتورم المخ والتهاب البنكرياس وعضلة القلب. ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قد قررت أن التعرض للميثانول من أثناء استهلاك الأسبارتـام لا يكـون بكمية كافيـة لإحداث التسمم، فـإن الآثـار المتراكمة للجرعات العالية مـن الأسبارتام محتملة الحدوث. وقد ظهرت بالفعـل بعض الحالات الناتجة عـن هـذه الآثار، التـي تشتمل الصـداع وتقلبات المـزاج وتغيرات في البصـر وغثياناً وإسهـالاً واضطرابات في النوم وفقدان الذاكـرة والتشوش الذهني، وحتى التشنجات وقـد يكون الأسبارتـام بالنسبة للأطفـال بصفة خاصة خطيرة، ويجـب التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الأسبارتام عند حدوث أي تفاعلات ضارة. والأفضل من ذلك أن يتجنب جميع المضافات الصناعية التي تضاف إلى الأطعمة الآتية مثل وجبات الإفطـار السريعة، ومستحضرات حلوى النعناع التي تذكي النَّفَس، ومنتجات الحبوب النشويـة، واللبان الخالي من السكر، ومخلوطات الكاكاو، والحلوى المجمدة، والحلوى الهلامية، ومشروبات الحليـب، والفيتامينات المتعددة والمستحضرات الصيدلية التي

تصرف دون تذكرة طبية، ومخلوطات المخفوق اللبني، والمشروبات الخفيفة كالبيبسي والكولا والسفن أب، مشروبات الشاي والقهوة، المعجنات، الزبادي.

لقد ظلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في إطلنطا تتابع المشكلات المرتبطة بأسبارتام لوقت طويل، وقد اكتشفت أنه يسبب لبعض الناس الصداع أو خفقان القلب أو تورم الوجه أو العينين أو اليدين أو الأقدام مع مشكلات أخرى. كما اكتشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين لهم تاريخ مرضي مع الاكتئاب تظهر لديهم أعراض أكثر خطورة عند تناولهم ٣٠ مليجراماً فقط من الأسبارتام في اليوم.



المرض الليفي الكيسي للثدي

Fibrocystic Disease of The Breast

مرض الليفي الكيسي للثدي، هو عبارة عن كتل مستديرة في الثدي، إما صلبة وإما لينة وتتحرك بحرية وغير ثابتة كما هو في أورام السرطان. وهذا المرض تصاب به النساء عادة في سن الإنجاب. تقول الإحصاءات الأمريكية أن ٥٠٪ من النساء البالغات مصابة بهذا المرض. تشمل الأعراض لهذا المرض الشعور بألم عند لمس الثدي واحتوائه على كتل، وعادة يزداد الألم وعدم الارتياح قبيل نزول العادة الشهرية. يقوم عادة الجهاز اللمفاوي بجمع السوائل من أنسجة الثدي ونقلها إلى خارج الثدي، لكن إذا زادت كمية السوائل عن الحد الذي يستطيع هذا الجهاز التعامل معها، فإن فراغات صغيرة في الثدي تمتلئ بهذه السوائل، ثم يحيط النسيج الليفي بهذه السوائل وتزداد ثخانتها كالندب، مكوناً أكياساً، يتورم الكثير منها قبل نزول العادة الشهرية وأثنائه، ويؤدي الضغط الناتج عن هذا إلى الشعور بالألم. يؤدي وجود هذه الأكياس إلى ظهور المزيد منها.

كما يمكن أن يؤدي ضغط إحدى الكتل على الغدد اللبنية إلى حث الغدة النخامية على إفراز المزيد من هرمون الحليب (البرولاكتين)، الذي يؤدي بدوره إلى إفراز اللبن من الثدي. قد تتكاثر الغدد المفرزة للبن، وتحمل اللبن إلى داخل الأنسجة الليفية الداعمة، مما يؤدي إلى تكون المزيد من الأكياس الثديية. عادة ما تتغير أحجام هذه الأكياس، ولكن المطمئن أنها حميدة، وعادة ما يكون الكيس مؤلماً عند لمسه، وهو يتحرك بحرية على النقيض من الكتل السرطانية التي لا تتحرك بحرية ولا يكون مؤلماً عند لمسه، ولا يشفى تلقائياً كما في الأكياس الثديية. معظم الأكياس الليفية الثديية غير ضارة، ونحن نعرف أن التكوين الطبيعي للثدي له ملمس تكتلي، ومع

ذلــك فــإن هذا لا يعني إهمال أي كتلة تظهر في الثـدي، حيث ينبغي على كل امرأة أن تعتاد اللمس الطبيعي لثدييها، حتى تتمكن من كشف أي كتل جديدة. وينبغي عليها أن تقوم بفحصها مرة كل أسبوع، وإذا ظهرت أي كتل جديدة وقت نزول العادة الشهرية، فينبغـي حينئذ استشارة الطبيب في الحال. يقـوم الطبيب بفحص بسيط لهذه الكتل باستخـدام إبرة دقيقة يقـوم بمحاولة إخـراج السائل من الأكياسـ الليفية، فلو كان هنـاك سائل فهذا يعني أنـه كيس. كما يوصي الطبيب عادة بإجـراء أشعة إكس على الثديين لاستبعاد وجود أورام سرطانية.

علاج المرض الليفي الكيسي للثدي:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية المشيدة، وهي:

يوجـد داء يعرف باسم دانوكرين وتجارياً باسم دانازول، وهو هورمون يعمل من خـلال الغدة النخامية، ونشاط المبيض الذي يقلـل من كمية الأستروجين في الثديين، مما يؤدي إلى انكماش الكتل.

ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستخدمة لهذا المرض هي:

١- توت الحجال Squaw vine:

يعرف أيضاً بعنب الحجالة، وهو عشب دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، له أوراق دائرية لامعة وساق تحمل أزهاراً بيضاء وعنبات صغيرة حمراء زاهية، يعرف النبات علمياً باسم Mitchella repeus. والجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية والعنبـات التي تحتـوي على جلوكوزيـدات وصابونينات وحموضـ عفصية. يستخدم تـوت الحجال لتسريع الولادة، وله مفعول مقـو للرحم والمبيضين، وكذلك يساعد على عدم انتظام الـدورة الشهرية، وكذلك يفرج آلام الحيض ومدر للحليب. كما أنه يفيد الحلمات المتقرحة. يستعمل هذا النبات لعلاج مشكلات المرض الليفي التكيسي للثدي. يؤخـذ مـلء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشب معمر ذو أزهار بنفسجية، ومنه أنواع ولكن أفضلها النوع الذي يعرف علمياً باسم Echinacea purpurea. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذر الكاميدات (أيزوبيتيلاميدات)، وكذلك أسترات حمض الكافئين (إيكالوزيد وسينارين)، كما تحتوي على متعددات السكريد وزيت طيار (هومولين) وكذلك بيتائين. تستخدم على نطاق واسع في الطب الأمريكي والأوربي، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم التي بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أنها مضادة حيوية. تستخدم لعلاج ألم الأسنان والتهاب الحلق. كما تستخدم لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي. يوجد منها مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.

٣- النفل البنفسجي Red clover:



ويعرف بنفل المروج، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم. له ساق منتصبة شعراء وأوراق عليها علامة هلالية وأزهار جميلة ذات لون بنفسجي، يعرف النبات علمياً باسم Trifolium pretense. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل. كما يحتوي على سيتوستيرول ونشاء وكذلك حموض دهنية والفلافونيات الموجودة في الأزهار هي مولدة للأستروجين. يستخدم النفل البنفسجي لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، ويوجد منه مستحضر مقنن يستعمل بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- البوصير الأبيض Mullein:

يعرف أيضاً باسم آذان الدب، وهو نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعها إلى مترين، ذو أوراق رمحية وسنابل من الأزهار الكثة الصفراء. يعرف النبات علمياً باسم Verbascum thapsus. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي على فلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستخدم البوصير الأبيض لعلاج السعال والنزلات البردية وعلاج التهابات القصيبات الهوائية.

تستعمل لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، حيث يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين أ: هذا الفيتامين ضروري من أجل قنوات الثدي، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً في حالة الحمل.

٢- عشب البحر: وهو غني جداً باليود الذي ارتبط نقصه بحدوث المرض. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

٣- فيتامين ج: يعد من أهم الفيتامينات، حيث يحمي الجهاز المناعي.

٤- زيت زهرة الربيع: هذا الزيت يتميز بأنه يقلل من حجم الكتل في الثدي. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين هـ: يقوم على وقاية أنسجة الثدي لقدرته المضادة للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب أن يتضمن الغذاء المواد الغنية بالجرمانيوم، مثل فطر عيش الغراب والبصل والثوم، حيث إن الجرمانيوم يساعد في وصول الأكسجين إلى الأنسجة.

٢- ابتعدي عن القهوة والشاي أو الكولا والشيكولاتة، حيث إن هذه المشروبات تحتوي على الكافئين الذي تم الربط بينه وبين المرض الليفي الكيسي للثدي.

٣- تجنبي اللحوم الحمراء والمنتجات المحتوية على دهون حيوانية مشبعة وزيوت القلي والأطعمة المقلية والسكر والملح والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض.

٤- تناولي غذاء كثير الألياف وقليل الدهون، وتناولي الكثير من الخضراوات غير المطهية بما في ذلك البذور والمكسرات النيئة. التفاح والموز والعنب والجريب فروت والزبادي.



المشكلات الصحية أثناء فصل الشتاء
Heatlh Problems During Winter Time

لـكل فصل من فصول السنــة الأربعة مشكلاته الصحيــة. إلا أن فصل الشتاء هو الأكـثر أذى لصحــة الإنسان؛ ففــي هذا الفصل تنشــط الفيروســات والميكروبات التي تصيــب الإنســان بالعدوى، ونلاحظ ذلك كثـيراً في المستشفيات التــي تكتظ بالمرضى، وبالأخص الأطفــال الذين لا يتحملــون صقيع الشتــاء فتنتابهم الالتهابــات، سواء في الحلق والقصبة الهوائية وجهاز التنفس، وبالأخص الرئتين. حيث يسهل على البكتيريا والفيروسات غزو أجسام هؤلاء الأطفال، ويتبع في الجهاز المناعي نتيجة لعدم حصولهم على الغذاء المناسب، الذي يقوي جهاز المناعة ومن ثم الدفاع عن الجسم من الميكروبات والفيروســات المهاجمة، ويدل ذلك على سماع السعــال والعطاس بشكل ملفت للانتباه، خاصــة في صلاة الجمعة حيــث تكتظ المساجد بأعداد كبيرة مــن الأشخاص المصابين بالعدوى الجرثومية والفيروسية وعدم أخذ الاحتياطات اللازمة لذلك.

هنــاك أسباب عديدة للمشــكلات الصحية، التي يتعرض لهــا الإنسان في فصل الشتاء البارد، وهي:

أولاً: في فصــل الشتــاء البــارد يحتــاج الناس إلى تدفئــة أجسامهــم من البرد، فالكثــير منهم يستخــدم الحطب وشبة النــار وكثير من الناس يختنقــون موتاً بسبب تسممهــم بغاز أول أكسيد الكربون، وبالأخص عندما توصد الأبواب والنوافذ للحفاظ علــى درجة حرارة الغرفة، ثم ينامون ويختنقــون بهذا الغاز ومن ثم يموتون. وكم من قصــص كثيرة حدثت الوفاة فيها بسبب الاختناق بغاز أول أكسيد الكربون الناتج من الفحم أو الحطب.

قـد لا يكون سبب الوفاة من جراء غاز أول أكسيد الكربون، ولكن قد يكون نتيجة أن الحطـب أو الفحم، هو لأحد النباتات السامة التي تتصاعد المواد السامة في دخان الحطـب أو الفحـم، ونضرب مثـلاً معروفاً علـى مستوى العالم، فمثـلاً هناك نباتان مشهوران وهما يزرعان في مختلف مناطق المملكة. في الحدائق العامة وفي جزر الشوارع وفي حدائق المنازل، وهذان النباتـان أحدهمـا يعرف بالدفلة الصفراء الذي يعــرف علمياً باسـم Thevetia neriflia من الفصيلة الأبوسياناسي Apocyanaceae.

جميـع أجـزاء هذا النبـات سامة بما فيها جـذع النبات. وأن النبـات يوجد على هيئـة أشجـار يمكن أن يصـل ارتفاعها إلى ٥ أمتـار إذا لم تقلـم. في فصل الصيف يشتـد الحر فيموت النبات، ثم يأتي عمال الأمانــة ويحملون هذه الأخشاب إلى خارج المدينـة، وكذلـك النباتات التي تـزرع في المنازل تقطع عند جفافهـا من قبل أصحاب المنـزل وترمـى أمام منــازل البيوت، وهنا تكمـن الخطورة حيث يقـوم بائعو الحطب بالتجوال في الحدائق وبين البيوت لجمع مثل هذه الأخشاب، ويدخلونها ضمن الحطب الـذي يبيعونه في فصـل الشتاء. طبعاً أنا لا ألوم جامعي الحطب لأنهم لا يعرفون على الإطـلاق أن هذا النـوع من الحطب سـام. وعندما يبيعون الحطـب في فصل الشتاء ويشعـل فيـه من قبل المشتري بغرضـ التدفئة أو الطبخ أو الشوي تكـون الكارثة، فكل مـن يتعرض لسم دخانه يمـوت، وكل من يأكل لحماً مشوياً علـى فحمه يموت كذلك. وقـد سمعنـا أناساً يتسممون ويموتون نتيجة أكلهم لحمـاً مشوياً على نار هذا النبات، وعادة لا يعرفون السبب ويعزون سبب التسمم والموت إلى تسمم بكتيري أو فيروسي أو فطري، مع أن التسمم كان بسبب هذا النوع من الحطب أو الفحم.

النبـات الثاني وهو الدفلة الحمراء أو البيضاء الذي يعرف علمياً باسم Nerium oleander مـن الفصيلة نفسهـا، وهو منتشر كنبات زينة مثله مثـل الدفلة الصفراء، وهذا النبات ينمو على هيئة شجيرات يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار، وله جذع خشبي مثلـه مثل أي شجرة، وهو أيضاً من النباتات المستـوردة، وكثير من هذا النبات يموت في فصـل الصيـف نظراً لارتفاع درجة الحـرارة. وطبعاً ما ينطبق علـى نبات الدفلة الصفراء ينطبق على هذا النبات في كل شيء.

ثانيـاً: كثير من النـاس في فصل الشتاء القارس لا يتخذون الاحتياطات اللازمة لتدفئـة أجسامهم خارج المنـزل، فالكثير من النـاس يعتقـد أن تدفئة الرأس فقط هو الأسـاس، ويهملون تدفئة أقدامهم وصدورهم، وهـي في الحقيقة الأساس التي تجلب البرد إلى جسـم الإنسان. فالأعصاب الموجودة في الجسم تنتهي في أطراف الأقدام، ولذلـك لا بـد لهذه الأطراف من تدفئة جيدة، لأن برودتهـا تعني برودة كل الأعصاب التـي تنتشر في جميع أجـزاء الجسم، وعليه فإنه يجب الاهتمام بتدفئة الأقدام ولبس جـوارب جيدة خلال فصل الشتاء، وعدم المشي حافيـاً أو لبس الأحذية دون جوارب. وقـد لاحظـتُ كثيراً من الناس يضعـون على رؤوسهم أغطية كثـيرة، فإذا نظرت إلى قدميـه وجدتـه حافياً أو لابسـاً حذاء (أبو أصبـع)، وتراه يرتعد من الـبرد، والسبب برودة القدمين، التي تؤثر على الجسم بالكامل. نلاحظ أن كثيراً من الناس يشكون في فصل الشتاء من آلام في ركبهم، وفي أسفل الظهر، وفي الأقدام، وهذه المشكلات تعود إلى عدم أخذ الحيطة في تدفئة المناطق الهامة في الجسم مثل الأطراف والصدر.

ثالثـاً: كثير من الناس يدفئـون أنفسهم داخل المنزل أو داخـل المكتب أو حتى في السيارة بشكل كبير لدرجة أن الحرارة تكون مرتفعة جداً، ثم يخرج إلى الخارج فجأة فيقابلـه البرد الشديد، ومن ثـمّ يصاب بردة الفعل بين الحرارة الزائدة داخل المنزل أو المكتب أو السيارة والبرودة خارج هذه الأماكن، لدرجة أن كثيراً منهم يصاب (بأبو الوجيـه) الذي يحـدث في أحد الفكين في الوجـه الذي يؤثر على الفـم والعين والفك نفسـه. كمـا يحدث مرض التصلـب اللويحي أيضـاً نتيجة هـذا التناقض في درجات الحرارة. كما أن الأنف والفم والأذنين تتأثر بذلك، فيحصل احتقان في الأنف والأذن والحنجـرة وتحدث الالتهابات، ولذا يجب الموازنة بين درجة حرارة المنزل وبين درجة الحرارة خارج المنزل لتفادي مثل هذه المشكلات.

رابعاً: كثير من الناس الذين يصابون بالعدوى الجرثومية أو الفيروسية، وهي من الأمراض المعدية جداً لا يأخذون الاحتياط عند عطسهم أو عند الكحة، بحيث يغطون أنوفهم عند العطس أو الكحة، تلافياً لتجنب عدوى الأشخاص الجالسين مع المريض. حيـث إن رذاذ العطاس والكحة يكونـان محملين بالمئات من الجراثيم أو الفيروسات، التـي تنتقل للغـير عن طريق العطـس والسعال. ونلاحـظ كثيراً من النـاس لا يلقون

اهتماماً بتغطية أنوفهم عند العطس أو السعال، ومن ثم تتفاقم العدوى وبالأخص في التجمعات مثل وسائل النقل بالأتوبيسات أو الطائرات أو الصلاة في المساجد.

خامساً: قلة تهوية المنازل في فصل الشتاء، فكثير من الناس يوصدون النوافذ والأبواب، ولا يسمحون لنسمة الهواء بالدخول إلى المنزل خوفاً من البرد، ثم يدفئون المنزل بجميع وسائل التدفئة. وحيث إن كثيراً من الجراثيم تعيش في المكيفات فعند ارتفاع درجة الحرارة في الغرفة تخرج من المكيفات وخاصة المكيفات التي لم يتم تنظيفها أو صيانتها لمدة طويلة، وقد حدثت وفيات كثيرة نتيجة لهذا النوع من الجراثيم. ويجب فتح النوافذ بين مدة وأخرى لإدخال هواء جديد إلى المنزل تفادياً لقلة الأكسجين في المنزل.

سادساً: يشتد الربو عند كثير من مرضى الربو في الشتاء؛ حيث إن مريض الربو أكثر عرضة من غيره في أخذ العدوى الفيروسية أو الجرثومية من الغير، ومن المعروف أن الجهاز المناعي عند هذه الفئة من الناس ضعيف، ومن ثم يأخذون أي عدوى بأسرع وقت. كما أن الجهاز التنفسي لديهم يختلف عن الآخرين، فأي عدوى بكتيرية أو فيروسية قد يكون لها أكبر الأثر لدى هذه الفئة. ويجب أن يأخذوا احتياطاتهم في عدم الجلوس مع أناس مصابين بالأنفلونزا أو التهاب الرئة وما شابه ذلك؛ نظراً لأن أي عدوى قد تسبب مضاعفات كبيرة على الرئة وعلى الجهاز التنفسي بشكل عام.

سابعاً: الغذاء أحد الأسباب الهامة. فالتغذية في فصل الشتاء القارس لا بد أن تكون جيدة، وذلك لإمداد الجسم بجميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم التي تزوده بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات والمواد الكربوهيدراتية؛ حيث نقص هذه المواد تجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك عدم تحمل الجسم للبرد الناتج عن سوء التغذية، وبالأخص الأشخاص ضعيفي البنية والكبار في السن، والأطفال. هذه الفئة بالإضافة إلى الناس الذين يعانون من أمراض القلب وتصلب الشرايين يكونون أكثر عرضة للوفاة نتيجة للبرد القارس، وقد قرأنا قبل أيام الوفيات التي حدثت في إحدى المدارس في شمال المملكة من جراء البرد القارس.

ثامناً: يسبب الصقيع انكماش الجلد وتشققه وبالأخص فوق الكعب، ولذا يجب استخدام مرطبات مثل الفازلين أو الجلسرين بالنسبة لتشقق الأقدام من الخلف، يمكن عمل لبخة من مسحوق الحلبة الناعم مع الماء على شكل عجينة مرة في اليوم.

الاحتياطات الواجب اتخاذها للحيلولة دون أعراض البرد:

١- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى فيروسية أو بكتيرية اتخاذ تدابير وقائية عند عطسهم وسعالهم، عندما يكونون في صحبة الآخرين، مثل تغطية أنوفهم وأفواههم عند العطس بمناديل، وترمى المناديل بعيداً عن الناس.

٢- أخذ الاحتياط في تدفئة أهم جزء في الإنسان، وهي الأطراف والصدر، وعدم استعمال الأحذية دون جوارب في الشتاء.

٣- عند الخروج من المكان المدفأ سواءً كان المنزل أو المكتب أو السيارة الاحتياط عند الخروج إلى خارج تلك الأماكن، وذلك بتغطية الأنف والفم جيداً؛ لأن استنشاق الهواء البارد جداً له تأثيره على الفم ولهاة الزور والحلق والجهاز التنفسي بشكل عام.

٤- لا بد من الغذاء الجيد الذي يحتوي كل احتياجات الجسم من البروتين والكربوهيدرات والأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن.

٥- الإكثار من شرب المواد الساخنة مثل الحساء الغني بالبروتينات مثل العدس، وكذلك شرب الزنجبيل، فالزنجبيل له دور كبير في تنشيط الدورة الدموية وتدفئتها. كما أنه يقاوم الجراثيم والفيروسات التي تحاول مهاجمة الجهاز المناعي. كما أنه يطرد كل السموم من جسم الإنسان. كما ينصح بشرب القرفة الصينية وليست السيلانية، حيث إنها تنشط الدورة الدموية ومطهرة ضد أنواع البكتريا والفيروسات.

٦- الإكثار من شرب عصير الليمون والفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والأترنج والليمون الهندي المعروف بالجريب فروت أو ليمون الجنة؛ حيث إن هذه الفواكه تحتوي على فيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة والمضاد للأكسدة في جسم الإنسان.

٧- الإكثار من طعام البصل والثوم، حيث إنهما يحتويان على مضادات حيوية طبيعية لا توجد في أي عشب آخر، ويمكن مضغ غصن من البقدونس بعد الطعام للتخلص من الرائحة أو مضغ حبتي فول منبت أو بضع حبات من الكزبرة.

٨- الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر لمن لا يعانون من تقرحات في المعدة أو الأثني عشر والقولون؛ حيث إنها تحتوي على كمية ممتازة من فيتامين ج السابق ذكر فوائده.

٩- يجب أخذ الاحتياطات من عدم قرب الأطفال من الجمر للناس الذين يستخدمون الفحم في التدفئة؛ لأن كثيراً من الأطفال عادة ما يتعرضون للحروق في غياب الأهل، وقد حدثت مآسٍ كثيرة لكثير من الأطفال.

١٠- عند شراء سخانات للتدفئة فيجب أخذ الحرص والدقة في شراء الأجهزة المناسبة للتدفئة؛ لأن كثيراً من المدافئ تنفجر إن لم تكن من الصناعات المتميزة. كما ينصح بعدم شبك المدافئ في توصيلات، ويجب شبكها في الفيش الأصلي، حيث إن التوصيلات عرضة للانحراق.

١١- حذار من استخدام البطانيات الكهربائية، فقد سببت مآسيَ كثيرةً.



المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة
Catarcts and Antioxidant

مع التقدم في السن من الطبيعي أن يحدث للعيون بعض التغيرات البسيطة، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بالمياه البيضاء (البروتينات التي تتراكم داخل عدسة العين)، فإن فقدان البصر قد يكون أكثر صعوبة. إن وضع نظارات شمسية وعدم التدخين قد يقللان من خطر المياه البيضاء. لكن هناك بالطبع استراتيجية أفضل، وهي تناول المزيد من الفواكه والخضر، كما ينصح الأستاذ الدكتور آلان تيلور مدير معمل التغذية وبحوث البصريات في جين ماير في مركز أبحاث هيئة الزراعة الأمريكية للتغذية البشرية والشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن. حيث تحتوي هذه الأغذية على أنواع من المركبات الوقائية يمكنها أن توقف تلف العيون قبل أن تنال المياه البيضاء فرصة في التكون. إن العيون معرضة بشكل دائم لأي هجمات للجذور الحرة، وهي جزئيات أكسجين ضارة قد فقدت الكترونيات وتقضي حياتها في الجسم باحثة عن تعويض. إنها تمسك بالالكترونات الزائدة أينما استطاعت ذلك، وتتلف الخلايا السليمة كلما تمكنت من صيدها. وإحدى الطرق لوقف هذا التلف أن يملأ الإنسان جسده بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين ج وفيتامين هـ، حيث إن كلاً من هذه المركبات يعوق تأثير الجذور الحرة، كما يقول دكتور تايلور. يعد السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء الذي يعمل على تقوية العيون بشكل فاعل. لقد أظهرت الدراسات أن السبانخ قد يكون واحداً من أفضل الدافعات ضد المياه البيضاء. وفي إحدى الدراسات التي استمرت اثني عشر عاماً وأجريت على أكثر من ٥٠٠٠٠ من الممرضات، وجد باحثو هارفارد أن السيدات اللاتي حصلن على أعلى نسبة من الجزرانيات وهي أصباغ النباتات الطبيعية مثل البيتاكاروتين

في غذائهـم كان احتمال إصابتهن بالمياه البيضـاء أقل بنسبة ٣٩٪ عن اللاتي تناولن كميـات أقـل. وعندما فحص الباحثـون أغذية تحتوي على هـذه الجزرانيات، وجدوا أن السبانـخ كان هو الأكثر وقاية. لقد وجـد أن السبانخ والكرنب والبروكلي والخضر الأخـرى ذات الأوراق الخضراء لا تحتوي على نسبة عالية من البيتاكاروتين فقط، بل إنهـا تحتوي أيضاً على اثنين آخرين من الجزرانيات، هما مركب ليوتين وزيكسانثين؛ اللذان يتركزان في سوائل العيون. وهذا يعني أنك تحصل على أغلب الوقاية مباشرة، حيـث تكون في أمس الحاجة إليها على الرغم من أن المقدار اليومي من فيتامين ج هو ٦٠ ملجـم، إلا أن الدكتـور تايلور ينصـح بزيادة هذه الكميـة إلى ٢٥٠ ملجم لحماية العيـون إلى الحد الأقصى، ومن السهل جداً أن تحصـل على هذه الكمية الكبيرة من فيتامـين ج في غذائك، حيث إن نصف فنجان من البروكلي يحتوي على ٣٠ ملجم من فيتامـين ج وكوبـاً كبيراً من عصـير البرتقال الطازج يحتوي علـى ٩٠ ملجم من هذا الفيتامـين. كمـا يمكن الحصول على الكثـير من هذا الفيتامين مـن الليمون والفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبطيخ وكرنب بروكسل.

ويعـد فيتامين هـ (E) مضـاد أكسدة قوياً آخر يقضي معظـم حياته في عدسات العيـون، ففـي إحدى الدراسـات التي أجريت علـى ١٥,٠٠٠ من الذكـور وجد باحثو جامعـة هارفارد أن الأشخاص الذين تحتوي عيونهم على نسبة كبيرة من فيتامين هـ، يقـل لديهم احتمال الإصابـة بالمياه البيضاء، عن هؤلاء ممـن لديهم كميات أقل من هذا الفيتامين. لكن أتضح أن المشكلة الوحيدة في هذا الفيتامين هي صعوبة الحصول علـى الكميـة الضرورية منه دون تنـاول المكملات الغذائية؛ لأن هـذا الفيتامين يوجد فقـط في الأغذية عالية الدهون مثل الذرة وبذور القطن وزيت الفول السوداني. ولكن مـن الممكن الحصـول عليه دون الدهون، وذلك بتناول المزيد من جنين القمح، إن ربع فنجان من جنين القمح يحتوي على أكثر من ٧ وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٧٪ مـن المقدار اليومي أضـف إلى ذلك أن اللـوز والمنجه والحبوب الكاملـة تعد جميعها مصـادر جيدة لهذا الفيتامين. يعد الحليب مع الزبـادي والدجاج من أفضل الأغذية التـي تقـدم وقاية جيدة للعيون على الإطـلاق، حيث إن هذا النوع مـن الغذاء يحتوي على كميات كبيرة من مركب ريبوفلافين، وهو فيتامين يوجد في الحليب والبيض، وهو أحـد مركبات فيتامـين ب والمعروف عنه أنه يقي من تكون الميـاه البيضاء. ولقد وجد

الباحثــون في إحدى الدراســات التي أجريت على أكثر مــن ١,٠٠٠ شخص في جامعة الولايــة في نيويــورك في ستوني بــروك أن الأشخاص الذين يحصلــون على الكثير من الريبوفلافين أقل احتمالاً لأن يصابوا بالمياه البيضاء عن هؤلاء ممن يتناولون كميات أقــل. والسبب في ذلك هو مضــادات الأكسدة، فيستخدم الجسم مركب الريبوفلافين في تصنيــع الجلوتاثيون وهو مركب قوي يقاوم الجذور الحرة. وعندما لا تحصل على ما يكفي من الريبوفلافين تنخفض نسبة الجلوتاثيون مما يعطي الجذور الحرة الوقت لتدمير وإتلاف العيــون. وقد وجد أن معدني النحاس والمنجنيز. حيث يؤخذ النحاس بمعــدل ٣ ملجــم يومياً والمنجنيــز بمعدل ١٠ ملجــم يومياً، حيث يعمــلان على تأخير حدوث المياه البيضاء. كما وجد أن خلاصة بذور العنب مضاد قوي للأكسدة ويعد ل- لايســين مهم جداً لتكوين الكولاجين، وضروري لإصــلاح العدسات، كما يبطل مفعول أو عمــل الفيروسات التي تضر العدسات. ويجب عــدم أخذ ل- لايسين لأكثر من ستة أشهــر متواصلة كل مــرة. ولقد وجد أن مستخلص العنبــة (Bleuberry) يحتوي على البيوفلافونيدات التي تساعد في إزالة المواد الكيميائية السامة من شبكية العين.



المياه الزرقاء في العين
Glaucoma

المياه الزرقاء مرض خطير للعين يتميز بارتفاع الضغط داخل العين. وهو الضغط الـذي تسببـه السوائل داخلة مقلة العين على الأجزاء الأخـرى من العين. فإذا لم يتم تخفيـف هذا بالضغط فإنه عندئذ يلحق الضـرر بالشبكية، ويدمر العصب البصري في النهايـة، مما ينتـج عنه فقدان البصر، وحتى العمى الكامـل، فالمياه الزرقاء أحد الأسبـاب الرئيسة للعمى. والمياه الزرقاء تحدث خاصـة بعد سن ٤٠سنة، وتتزايد مع تقـدم السن. إن نحو ٣٪ مـن الأمريكيين فوق ٦٥؛ أي نحو ٢ مليـون يصابون بالعمى، وتكـثر المياه الزرقاء في النسـاء عنها في الرجال، وأكثر من هـم عرضة للإصابة بها مـن الذين ينحدرون من أصل أفريقـي، والمصابون بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وقصـر النظر الشديد، أو من لديهم تاريخ عائلي لحـدوث هذا المرض ومن يتناولون مركبات الكورتيزون.

وتمر الكثير من حالات المياه الزرقاء دون اكتشاف حتى يبدأ فقدان البصر. ومن أعراض المياه الزرقاء بالإضافة إلى العمى هي ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهـالات حول الضوء، وآلام في العين واحمرار، وعندما يتم تشخيصها وعلاجها فإنه يمكن بسهولة التحكم في المياه الزرقاء، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالـج فإن هذا المرضـ يؤدي إلى العمى، ومـن المقدر أن ٥٠٠ ألـف من الأمريكيين لديهـم ميـاه زرقاء لم يتم تشخيصها. إن هناك فئتـين أساسيتين من المياه الزرقاء، فتدعى الفئة الأكثر شدة لكنها ولحسن الحظ الأقل انتشاراً. جلوكوما الزاوية المغلقة Closed angle glancoma وتحـدث نوبات هذا النوع من المياه الزرقاء عندما تضيق أو تسـد القنـاة التي يتم عادة تصريف سوائل العين مـن خلالها. يكون هذا عادة نتيجة

لضيق أو تصلب قنوات الخروج هذه. وتؤدي إلى ألم شديد وضعف في الرؤية وحتى العمى. ويعد هذا الأمر حالة طبية طارئة تتضمن العلامات التحذيرية لاحتمال حدوث هذه المشكلة الشعور بالألم أو عدم ارتياح العين، خاصة في الصباح وغشي في الرؤية ورؤية هالات حول الأضواء، وعدم قدرة حدقة العين على التكيف في غرفة مظلمة. وتتضمن أعراض النوبة الحادة نفسها ألماً في العين على شكل دفقات، وفقدان الرؤية، خاصة في أطراف مجال النظر، وثبات حدقتي العين في حالة اتساع خفيف وعدم استجابتها للضوء بشكل سليم، وارتفاعاً حاداً في الضغط الداخلي للعين خاصة في إحداهما. تظهر هذه الأعراض بسرعة كبيرة وقد يصاحبها غثيان وقيء. يمكن أن يصاب النظر بتلف مستديم أثناء مدة قصيرة تصل إلى ما بين ثلاثة وخمسة أيام. مما يعني أهمية العلاج أثناء الأربع والعشرين إلى الثماني والأربعين ساعة الأولى. ولكن أكثر أشكال المياه الزرقاء شيوعاً، الذي يمثل ٩٠ ٪ من كل الحالات هو Chronic Open angle glaucoma والمعروف بجلوكوما الزاوية المفتوحة المزمنة. لا يوجد إنسداد مادي في جلوكوما الزاوية المفتوحة، وتبدو أجزاء العين طبيعية، لكن مع ذلك فإن تصريف السوائل غير كاف لإبقاء الضغط داخل العين في مستواه الطبيعي. وبينما مستقبل الشكل الحاد للمياه الزرقاء مخيف خاصة الفئات التي يزداد خطر حدوث هذا بينها، فإن المياه الزرقاء المزمنة أكثر غدراً، لأنها لا تكاد تعطي أي أعراض مطلقاً حتى وقت متأخر جداً للحالة، وربما لا يمكن حينئذ عكس الأضرار التي لحقت بالبصر.

إن أكثر أعراض جلوكوما الزاوية المفتوحة ظهوراً هي فقدان الجزء الخارجي المحيطي لمجال الرؤية أو إظلامه أو انخفاض ملحوظ في الرؤية الليلية أو قدرة العين على التكيف مع الظلام. إن الرؤية الخارجية هي القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة يترك للفرد مجالاً للرؤية يشبه النظر داخل نفق. تتضمن الأعراض الأخرى التي يمكن ظهورها صداعاً منخفض الدرجة مزمناً والحاجة إلى الاستبدال المتكرر للنظارات ورؤية هالات تحيط بالمصابيح الكهربائية.

للمياه الزرقاء أسبابٌ من أهمها الضغوط العصبية ومشكلات الغذاء. وقد تم الربط بين مشكلات الكولاجين، وهو أكثر البروتينات انتشاراً في الجسم والمياه الزرقاء: فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين. ويسهم شذوذ الكولاجين والأكسجين في مؤخرة العين في سد الأنسجة التي يتم في

أثناءهـا عـادة تصريف السوائل الموجـودة داخل العين، مما ينتج عنـه ارتفاع ضغط داخـل العين؛ الـذي يؤدي إلى حدوث المياه الزرقاء وفقـدان البصر الذي يرتبط بها. وكثـيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل الغذائي للكولاجين باضطرابات العين.

الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء:

يوجـد عدد من الأدويـة العشبية لها دور كبير في علاج الميـاه الزرقاء، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الجابوراندي Jaborandi:



وهـو نبـات معمر الجـزء المستخـدم منه الوريقـات. منـذ عـام ١٦٤٨م؛ نـوه المعالجون بالطبيعـة الأسبان إلى قدرة هـذا العشب على عـلاج أمراض العيـون وفي عـام ١٨٧٥م، تم استخلاص مركـب البيلوكاربين مـن وريقات نبات الجابوراندي وصنـع عام ١٩٣٠م، وحيث إن البيلوكاربين يخفف من الضغط داخل العين فهـو يوصـف علـى هيئة قطـرة لعـلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء. يظهر تأثير الاستخدام الواحد في مدة أقل من ١٥ دقيقة، ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة.



٢- البطاطس الكفرية Kaffir Potato:

يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكلين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلـي، وأثبتت الدراسـات أن مستحضرات الفورسكلين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في أثناء ساعة واحدة.

٣- المردقوش Oregano:



وهـو نبـات عطـري يحتـوي علـى زيت طيـار يتكون مـن الكارفاكول وثايمـول وبيتا بايسابلوين وكاريوفيللـين ولينالول وبورنيول وستـيرول وراتنـج. لقـد أقـر المعالجـون بالأعشـاب الحصول على الكثير من الأغذية التـي تحتـوي علـى مضـادات الأكسـدة لمنع حدوث المياه الزرقاء. مضادات الأكسدة هي مواد تعـادل ذرات الأكسجـين ذات النشاط العالي الموجـود طبيعياً في الجسـم، التي قد تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث إن المردقوش يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة، ويمكن استخدام ملء ملعقة طعام من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتصفيته بعد عشر دقائق، ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم.

٤- عنب الأحراج Bilberry:

لقـد أقـر العشابـون أن عنبات هذا النبـات يستعمل لـكل علة في العـين، والمياه الزرقـاء ليسـت مستثناة من ذلك. وقـد وجد أن عنب الأحراج يحتـوي على مركبات تدعـى أنثوسيانوسيدات Anthccyanosides. وهذه المركبـات تعوق تكسير فيتامين ج؛ الـذي يساعد علـى أداء عمله، ومن ثم حماية العينين من الميـاه الزرقاء. لقد أقر كل من جوزيف بيزورنو أخصائي الطب الطبيعي، رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل





مـواري أخصائي الطـب الطبيعي المشـاركان في تأليف كتاب بعنـوان Atextbook of Natural Medicine أقـرا باستعمال عنب الأحـراج وأنواعه الأخرى مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج. يمكنك عمل عصير من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم.

٥- العرقون Eyebright:



العرقـون عبـارة عن عشـب زاحـف. الجزء المستخـدم منه الأجـزاء الهوائية، يحتوي العرقون علـى جلوكوزيدات الأبريدويد وأحماض العفصـ وزيـت طيـار وحمضـ الفينوليـك. يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن، وأي مشكلات في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية.

٦- كيس الراعي Shepherd's Purse:

نبـات حولي. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومتعـددات الببتيد والكلولين، والأستيكولـين والهستامين والتيرامين. يعد هذا العشب مـن الأعشاب المضادة للأكسدة، وقد استعمل تقليداً لتنوير البصر حسب متخصص علم العقاقير البرت لونج الحاصل على الدكتوراه الذي اقترح إضافة القليل من كيس الراعي للشاي المفضل لديك.





المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية الهامة في علاج المياه الزرقاء، وأهمها ما يأتي:

١- كولين: يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً وهو مهم للعين والمخ.

٢- جلوتثيون: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية، وهو مضاد قوي للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية أوميجا٣: وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يوميا، وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

تعليمات مهمة لمرضى المياه الزرقاء :

١- تجنب إجهاد العين لفترات طويلة مثل مشاهدة التلفزيون والقراءة واستخدام الكمبيوتر. وإذا كان يحتم عليك القيام بأعمال من مسافات قصيرة لأي مدة زمنية، فخذ فترة راحة دورية. وأرفع عينك كل ٢٠ دقيقة، وركز النظر على غرض معين بعيد لمدة دقيقة.

٢- تجنب الدخان والجلوس مع المدخنين والقهوة والشاي والنيكوتين والكحول، وكل المشروبات التي تحتوي على كافئين.

٣- تناول كميات قليلة فقط من السوائل في أي وقت.

٤- تجنب تناول جرعات كبيرة من فيتامين ب٣ أكثر من ٢٠٠ ملجم يومياً.

٥- اتبع تعليمات طبيبك وتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج لكن فقط تحت الإشراف الطبي.



الميلاتونين
Melatonin

الميلاتونـين هرمـون يفرز من غـدة صغيرة في حجم حبة الترمـس توجد في المخ تعرف بالغدة الصنوبرية. والميلاتونين يوجد في جميع خلايا كل كائن حي. إن هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. وفي الإنسان فـإن عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجـه أعيننا الظلام، وهو سبب إحساسنا بالنعاس أثناء الليل. أما في الحيوان فيضمن الميلاتونين حدوث عملية التناسل وعملية تغيير الجلد في الوقت الأمثل لها من العام.

إن الشـيء المعروف عن هرمون الميلاتونين هو عملـه كمنظم للوقت وبقدرته على جلب النوم وتقليـل الاضطرابات النفسية والذهنية، وهناك دراسات عديدة تشير إلى أن الميلاتونـين له تأثيرات أخرى مثـل تأثيره المضاد للسرطـان والشيخوخة والأكسدة والخصوبة والرغبة الجنسية والجهاز المناعي. لقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق لديهم نسبة منخفضة من الميلاتونين بالدم، كما هو الحال لدى جميع الكبـار في السن. وقد برهنت دراسات عديدة علـى أن الميلاتونين من الممكن أن يعالج اضطرابات النوم مثل صعوبة النوم أو البقاء في نوم عميق خاصة لدى المسنين، ونظراً لأن هرمـون الميلاتونين يصنع داخل أجسامنا مـن الحمض الأميني التربتوفان والمادة الكيميائية المخية السيروتونين، فإن مكملات الميلاتونين تكون مفيدة خاصة للأشخاص الذين استخدموا مكملات التربتوفان بنجاح كمساعد على النوم (مكملات التريبتوفان متاحة فقط بتأشيرة طبية في صورة خامس هيدروكسيتريبتوفان)، وعلى عكس الحبوب المنومة فإن الميلاتونين لا يسبب الإحساس بالدوار في الصباح. كما أن للميلاتونين ميزة في أنـه يقلل الاضطرابات التـي تصيب الإنسان خلال النوم التـي تسببها الأدوية مثل

البيتابلوكرز والبنزوديازبينات التي يعرف عنها أنها تعوق إنتاج الميلاتونين بالجسم. كما أنه قد يقلل من الاضطرابات التي تصيب فاقدي البصر أثناء النوم.

كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قل إنتاج الميلاتونين في جسمه، ويقول بعض الباحثين: إنه ليس مصادفة حين يقل الميلاتونين في الجسم تبدأ أعراض الشيخوخة واضطرابات الجهاز المناعي في الظهور. وهناك دلائل كثيرة تقول: إن الميلاتونين يعمل كهرمون مضاد للشيخوخة. ويعزى ذلك إلى دوره كمضاد للأكسدة وأيضاً كباحث عن المؤكسدات الحرة. فالتلف الناتج عن هذه المؤكسدات الحرة يرتبط بالعديد من أمراض الشيخوخة، التي تشمل أمراض القلب والمياه الزرقاء والسرطان. ويعمل الميلاتونين على معادلة أحد أقوى المؤكسدات الحرة بقوة تفوق خمس مرات قوة الإنزيم المضاد للأكسدة، وكذلك تفوق فيتامين هـ مرتين.

وباختلافه عن معظم مضادات الأكسدة فإن الميلاتونين يوجد في كل مكان في الخلية. ويعد المحافظة على معدلات الميلاتونين بالجسم في نفس أهمية الحفاظ على معدلات مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين ج وفتامين هـ والسلينيوم كعامل مهم في تأخير عمل الشيخوخة والوقاية من أعراضها. يلعب الميلاتونين دوراً معقداً في التناغم بين الهرمونات الأخرى بالجسم خاصة الهرمونات المتعلقة بالتناسل. ففي كل من الإنسان والحيوان يشارك الميلاتونين في تنظيم عملية تصنيع الهرمونات الأستيرويدية بوساطة المبيض، وبالإضافة إلى ذلك فإن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن الميلاتونين يحفز الغدة الدرقية، التي تنظم عملية معدنة العظام، لذا فإن مستوى الميلاتونين في الدم ربما يكون علاقة أو مؤشراً على قابلية حدوث هشاشة العظام بعد سن اليأس. إن سن اليأس يصاحب عادة بانخفاض شديد وجوهري في إفراز الميلاتونين. ومن المحتمل أن بعض أعراض سن اليأس مثل اضطرابات النوم والإحساس بالتعب تستجيب لمكملات الميلاتونين. وعلاقة الملاتونين بالهرمون لها أهميتها بالنسبة للسيدات الأصغر سناً. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الإنسان أن السيدات اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض لديهن مستويات منخفضة من الميلاتونين، خاصة في الأسبوع السابق للحيض. وعلى الرغم من ذلك فإن زيادة الميلاتونين تقلل الخصوبة، ولهذا السبب تم إجراء دراسات على استعمال هذا الهرمون كعامل لمنع الحمل في البلاد الأوروبية.

لقد وجد في التجارب التي أجريت على الحيوانات أن الميلاتونين يعوق تكون ونمو الخلايا السرطانية، ويبطىء من نمو بعض الأورام ويقوي الجهاز المناعي. وقد أثبتت بعض الدراسات أن قلة الميلاتونين تصاحب تقدم مرض السرطان. والشيء الواضح أن الميلاتونين يمنع ارتباط هرمون الأستروجين في الخلايا التي تشمل سرطان خلايا الثدي التي يتم تحفيزها بالأستروجين. وفي دراسة أجريت على السيدات اللواتي يستمر نمو السرطان في أجسادهن بالرغم من علاجهن بالتاموكسيفين وهو مضاد الأستروجين، تحقق تراجع للورم بنسبة ٢٨,٥٪ لدى هؤلاء السيدات بعد تناولهن الميلاتونين بجانب التاموكسيفين، وفي أنابيب الاختبار أوقف الميلاتونين نمو خلايا سرطان الثدي بنسبة ٧٥٪ كما أوقف نمو خلايا سرطان البروستاتا بنسبة ٥٠٪.

وفي دراسة على مصابين بسرطان الكبد في مراحله المتقدمة، الذين عادة ما تكون استجابتهم للعلاج ضعيفة، تم إعطاؤهم ملاتونين بجانب إنترلوكوين ٢؛ وهو عقار يستخدم في العلاج المناعي وكانت النتائج مذهلة، حيث تراجع الورم في ٣٦٪ من الحالات، وقد كان العلاج مؤثراً جداً في حين كان التسمم فيه قليلاً. وفي دراسة أخرى شملت ٢١ مريضاً بسرطان الكلى في مراحله المتقدمة، على الرغم من تناولهم العلاج، وعندما أدخلت الأبحاث الميلاتونين بجانب انترولكين٢ تراجع الورم لدى ٣٣٪ منهم، ولدى ٩ منهم فقط توقف الورم في المرحلة نفسها، ولدى ٥ منهم فقط تقدم المرض، وكذلك كانت سمية الأنترلوكين ضعيفة، والأعراض الجانبية التي غالباً ما تصاحب هذا العلاج كانت نادرة.

إن إضافة الميلاتونين إلى دواء علاج السرطان المعهود يحسن من نتيجة العلاج، وفي الوقت نفسه يقلل من سميتّه، وقد يطيل أعمار مرضى السرطان الذين يتقدم فيهم المرض على الرغم من تناول العلاج الدوائي.

ما هي المصادر الغذائية التي يوجد بها هرمون الميلاتونين؟

يوجد الميلاتونين بكميات قليلة في القمح والشعير والأرز والذرة. ويتوافر كغذاء تكميلي في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات على هيئة أقراص وكبسولات وشراب وفي جرعات تبدأ من ١مجم.

ما هي الأعراض الجانبية للميلاتونين؟

إن زيـادة الميلاتونـين تؤثـر على فاعليـة هرمونات أخـرى، فقد وجـد أن زيادة الميلاتونين تقلل الرغبة الجنسية وتعوق الخصوبة، فزيادة الميلاتونين قد تزيد هرمون البرولاكتين، الذي يقلل الرغبة الجنسية عند الرجال.

يجب عدم تناول مكمـلات الميلاتونين إلا تحت إشراف طبي، خصوصاً للحوامل والمرضعـات والأطفال والأشخاص الذين يحاولـون الإنجاب، والأشخاص ذوي الخلل الهرمـوني، والأشخاص الذين يتعاطـون الهرمونات الأسترويديـة، والأشخاص ذوي الحساسية الشديدة أو الاضطرابات المناعية مثل سرطان الخلايا اللمفاوية وسرطان الـدم، والأشخاص المصابين بالاكتئاب أو الذين يتناولـون مضادات الاكتئاب. ويجب عدم استخدام الميلاتونين إلا تحت إشراف مختصين.



الناسور
Fistula

ويسميه بعض الناس «الناصور» وهو قناة عميقة، وأحياناً معوجة غير سوية، تنمو نمواً غير طبيعي داخل الجسم. وقد تبدأ من داخل الأنسجة العميقة متخذة طريقها إلى خارج الجسم من خلال فتحة في الجلد، أو قد تشكل اتصالاً غير سوي بين عضوين داخليين. فقد توصل عضواً عميقاً كالمعدة مع السطح الخارجي. وفي بعض الأحيان يسحب الناسور القيح (الصديد) من خراج عميق، أو قد يوصل بين عضوين مجوفين مثل المثانة والمستقيم. والناسور يحدث من جراء الجروح والأمراض. وهناك من النواسير ما له فتحتان ظاهرتان، وتعرف بالناسور الكامل. ومن أنواع الناسور المنتشرة: الناسور الشرجي ويكون بفتحة ظاهرة أو باطنة وعلى شكل حذوة حصان، والناسور المثاني، والناسور الحيشومي، والناسور الهوائي المتصل بالحنجرة.

علاج الناسور:

يجب قبل علاج الناسور تنظيفه جيداً وتطهيره؛ ثم يعالج بأخذ كميات متساوية من كل من جذور الخواجوا، وهو متوفر لدى العطارين، ويسحق سحقاً ناعماً، وبذور الحلبة وتسحق أيضاً سحقاً ناعماً، ثم يمزج ملء ملعقة من كل منهما مزجاً جيداً ويخلط المزيج بعسل النحل الأصلي حتى يكون على هيئة مرهم، ثم يوضع على الناسور ويوضع عليه لاصق ويغير كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

يمكن استخدام طريقة أخرى، وهي أخذ ملء ملعقة من مسحوق قشور ثمار الرمان الجافة، وخلطها مع ملعقة مسحوق مرة، ثم يخلط المزيج بعسل نحل نقي، ليصبح مثل المرهم، ثم يوضع على الناسور، ويوضع عليه لاصق ويعاد كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

وهناك وصفة ثالثة وهي خليط مكون من الصبر (Aloe) والعفص والعنزروت؛ بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق كل منهم وتخلط جيداً، ثم ينظف الناسور بالماء الدافئ وينشف، ثم يطهر بأي مطهر، ويوضع مزيج المواد المذكورة أعلاه على الناسور، ويوضع عليه لاصق. وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب الاعتناء بنظافة الناسور.

٢- يجب الاهتمام بالغذاء، حيث يكثر الشخص من طعام الخضار والفواكه وبالأخص النيئة منها.

٣- يجب معالجة أي جروح ظاهرة في الجسم.

٤- عدم كي الناسور، حيث قد ينصح بعد المداوين الشعبيين المريض بكي الناسور، وهذا فيه خطورة كبيرة على المريض.

٥- حاول علاج الإمساك إن وجد، وذلك باستخدام الملينات الطبيعية، مثل: الصبر والبسيليوم.



النَّفَسُ الكريه
Bad Breath(Halitosis)

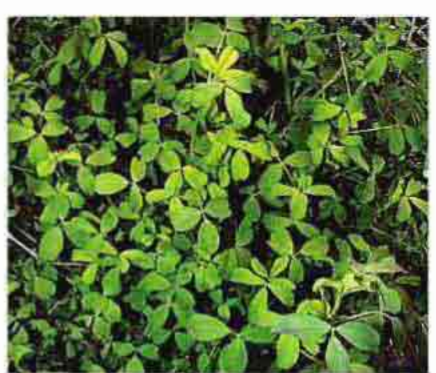
يحدث النفس الكريه عن سوء العناية بنظافة الأسنان أو أمراض اللثة أو تسوس الأسنان، أو تراكم المعادن الثقيلة مثل الزئبق أو الرصاص والزرنيخ والكادميوم، أو عدوى الأنف أو الحلق، وربما الغذاء غير السليم والإمساك، أو داء السكري أو التدخين، أو وجود بكتيريا غريبة في الفم، أو عسر الهضم، أو ربما الهضم غير الكافي للمواد البروتينية، أو اضطرابات الكبد أو التنقيط من مؤخرة الأنف أو تكاثر البكتيريا غير النافعة في القولون.

علاج النفس الكريه:

ينقسم علاج النفس الكريه إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: ومن أهم الأعشاب المستعملة ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



تحدثنا بالتفصيل عن البرسيم الحجازي في المجلد الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. والبرسيم الحجازي يحتوي على الكلوروفيل الذي يطهر القولون؛ حيث يبدأ النفس الكريه عادة. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ حبات قبل الطعام ثلاث مرات يومياً.



٢- المر Myrrh:

تحدثنا بالتفصيل عن المر في الصفحة ٥٢٦ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والمر يستخدم على نطاق واسع، حيث يستعمل كغسول طبي جيد للأسنان واللثة، يؤخذ نحو ٣ جرام وينقع في نحو نصف كوب ماء ويترك لينقع لمدة ٤ ساعات، ثم يحرك جيداً ويتمضمض به جيداً لمدة ١٠ دقائق، وبعد ذلك يغسل الفم بالماء الفاتر؛ حيث يقوم بقتل البكتيريا ولئم الجروح في الفم. كما يوجد من المر مضمضة أو غسول يباع في الصيدليات لهذا الغرض، ويوجد منه معجون للأسنان يمكن استخدامه.



٣- البقدونس Parsley:

سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يمضغ غصن البقدونس الطازج بعد تناول الطعام ويعد من أفضل الأعشاب للنفس الكريه، حيث إنه غني بالكلوروفيل، وهي المادة الفاعلة في كثير من أقراص معالجة رائحة الفم.

٤- إكليل الجبل Rosemary:



ويعرف بحصى البان: وهو نبات معروف لدى الأوروبيين، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة. وهو نبات معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعها نحو مترين، أوراقه دقيقة خضراء غامقة تشبه أوراق الصنوبر. أزهاره وردية إلى زرقاء. له رائحة عطرية جميلة، يعرف علمياً باسم Rosemarinus officinalis. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية. تحتوي على زيت طيار أهم مركباته البورنيول والكامفين

والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات (إبيجنين وديموسمين) وتحتوي أيضاً على حمض الروزمارينيك وحمض العفص وتربينات ثنائية (بيكروسالفين)، وكذلك روزميريسين. يستخدم حصى البان مقوٍّ ومنشط وطارد للأرياح وتنعش رائحة النفس. تمضغ بعض من أوراق حصى البان الطازج أو الجاف بعد الوجبات.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: يشفي أمراض الفم واللثة ومنع النزيف من اللثة. كما يخلص الجسم من المخاط والسموم، التي قد تسبب النفس الكريه. يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٦٠٠٠مجم يومياً.

٢- الأسيدوفيلس: مفيدة جداً لزيادة البكتريا النافعة في القولون، حيث إن نقصها يؤدي لتكاثر البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريه. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم عديم الرائحة: يوجد ثوم منزوع منه رائحته الكريهة المعروفة، ولكن الثوم مضاد حيوي جيد يقتل البكتريا في الفم والقولون. يؤخذ كبسولتان أربع مرات يومياً مع الوجبات وقبل النوم.

٤- عكبر النحل: يساعد على التئام اللثة والسيطرة على العدوى في الجسم، وله أثر مضاد للبكتيريا. يستعمل كما هو مبين على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة، وكذلك بعد الطعامات الصغيرة التي تؤكل بين الوجبات الرئيسة.

٢- تجنب الأطعمة المتبلة التي تعلق رائحتها بالفم لساعات. وتجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان وتسبب التسوس مثل الحلوى والخضراوات اللزجة.

٣- استبدل فرشاة الأسنان الخاصة بك كل شهر على الأقل، وذلك لمنع تكاثر البكتيريا.

٤- استخـدم لتنظيـف الأسنـان أداة خشبية مـن نوع سم - يو - دنـت المتوفر في الصيدليـات بعـد كل وجبة لتنظيف الفراغـات بين الأسنان، فهـذا مهم جداً للوقاية من أمراض اللثة.

٥- تنـاول الطعـام غير المطهي لمدة ٥ أيام، وتنـاول نصف طعامك على الأقل دون طهي كل يوم.

٦- استخدم خيط الأسنان وغسيل الفم الكلورفيلي يومياً.

٧- إذا لاحظـت أن النفـس الكريـه لازال موجـوداً بالرغم من استخـدام الأدوية المذكـورة فاستشـر الطبيـب؛ لأنـه قد يكـون هنـاك مرض غـير ظاهر يجب معالجته.



النقرس
Gout

النقرس مرض مزمن يؤدي إلى أورام شديدة في المفاصل، ويحدث نتيجة فشل الجسم في أداء مهمته الطبيعية، لتحليل أنواع معينة من البروتين، مما ينتج عنه زيادة كبيرة في حمض اليوريك (حمض البوليك) متجمع في الدم. ويترتب على ذلك تجمع بلورات حمض اليوريك في الأنسجة حول المفاصل. وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أورام مفاجئة، تبدأ عادة في أصبع القدم الأكبر، وهو ما يعرف بالتهاب المفاصل النقرسي، ويسمى هذا المرض أيضاً داء الملوك وداء المفاصل.

إن حمض اليوريك هو المنتج النهائي للتمثيل الغذائي لمجموعة من المواد الكيميائية تعرف باسم البيورينات Purines. ففي المصابين بالنقرس لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنزيم الهضمي المعروف باسم يوريكاز، الذي يؤكسد حمض اليوريك غير القابل للذوبان نسبياً إلى مركب شديد الذوبان. ونتيجة لهذا يتراكم حمض اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات.

عندما يتحول حمض اليوريك إلى بلورات، يأخذ هذا الحمض شكلاً مماثلاً للإبر، وهذه الإبر تخترق طريقها إلى المفاصل. وقد وجد أن المفصل المفضل لدى هذه الإبر هو مفصل الأصبع الكبير للقدم. وهذا لا يعني أن حمض اليوريك أو بللوراته لا تغزو مناطق أخرى في الجسم، فقد وجد أنها تغزو مفاصل أخرى مثل مفاصل منتصف القدم والكاحل والركبة والرسغ وأصابع اليد. وعادة تكون الآلام الحادة هي العرض الأول لمرض النقرس، ثم تلتهب المفاصل المصابة، وتبدو كأنها قد أصابتها عدوى: فيظهر عليها احمرار وتورم وسخونة وحساسية شديدة عند لمسها. يميل النقرس إلى أن يسير في الأسر. منذ ٢٠٠ سنة كان هذا المرض يتلازم مع الثراء،

حيث إن نوبات النقرس كان يعتقد أنها تحدث بعد تناول وجبة غنية بالبروتين مثل اللحم، الذي يكثر من طعامه الملوك والأغنياء ولهذا سمي داء الملوك. ولكن في الوقت الحاضر فهذا المرض يصيب الأغنياء والفقراء على حد سواء. إن أكثر من ٩٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض النقرس هم رجال فوق سن الثلاثين. ومن المقدر أن ١٠ - ٢٠٪ من الناس لديهم ارتفاع في نسبة حمض اليوريك، ولكن فقط ٣ أشخاص في كل ١٠٠٠ لديهم نقرس.

ويجب العلم أن مرض النقرس قد يحدث نتيجة لشرب الكحوليات أو تناول بعض العقاقير والإسراف في الطعام أو التعرض للضغوط أو اتباع نظام غذائي شديد لإنقاص الوزن أو إجراء جراحة أو حدوث إصابة بأحد المفاصل. وقد ترتبط حصى الكلية المكونة من حمض اليوريك بهذه المشكلة.

وللوصول إلى تشخيص مؤكد لوجود النقرس فإن طريقة إدخال إبرة في المفصل المصاب وسحب قدر من السائل المفصلي من أجل فحصه تحت المجهر بحثاً عن البلورات المميزة لحمض اليوريك.

علاج مرض النقرس:

يتلخص علاج مرض النقرس في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها، ولكن سنتحدث عن أهمها وهي:

١- مخلب الشيطان Devil's claw:



هو نبات عشبي معمر زاحف يصل طوله إلى متر ونصف المتر، له أوراق لحميه مفصصة وزهرة جميلة وثمرة خشبية الملمس شائكة. اسم هذه النبتة الأفريقية الأصل مشتق من

مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. يعرف أيضاً باسم السرخس المخزني. يعرف النبات علمياً باسم Harpagophtum Procumbens. الجزء المستعمل من النبات العساقيل (الدرنات) الموجودة تحت سطح الأرض. تحتوي على أيريدويد مونوتربين (Iridoide monterpenes)، التي تتضمن harpagoside وهو مر جداً harpagide، procumbide.

كما تحتوي على مشتقات الفينايل إيثانول Phenylethanol derivatives التي تشمل aceteoside وَ Isoaceteoside. وتحتوي كذلك على oligosaccharides وتشمل Stachyose.

يستخدم مخلب الشيطان على نطاق واسع في العالم، ويوجد منه عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية في الغرب، كعلاج لالتهاب المفاصل والروماتزم والنقرس وآلام الظهر والالتهاب الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

وقد عملت دراسات على مخلب القطط توضح الدراسات الطعامينيكية والأضرار الجانبية والمستحضرات الدوائية من هذا النبات وشركات الأدوية التي صنعتها (انظر صفحة ٢٧٧ إلى ٢٩٠ من كتاب The Hand Book of clinical tested).
.Herbal Remedies vol. I.,2004,Barrett Marilya

يستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضرات.

٢- الكركم Turmeric:

تحدثنا عن الكركم بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٨٢. ويوجد عدة أنواع منه، ولكن أهمها النوع المعروف علمياً باسم Curcuma longa وأهم مركبات الكركم مركب الكركمين

الذي يمنع تصنيع مادة اسمها بروستاجلاندين Prostaglandin في الجسم لها علاقة بـالألم. والطريقـة شبيهة بنفسـ بطريقة تخفيـف الألم نفسها باستعمـال الأسبرين والأيبوبروفـين. يحفز الكركم الغدة الجاركلوية لإفـراز الكورتيزون الخاص بها، وهو مخفف قوي للالتهاب والألم الذين يسببها مرض النقرس.

يوجد مستحضـرات من الكركم تباع في الصيدليات ومحـال الأغذية الصحية. يؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

٣- عرقسوس Licorice:

وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ متر، له أوراق داكنة وأزهار صفراء فاتحة إلى بنفسجيـة. يعرف النبات علمياً باسـم Glycyrrhiza glabra. ويعرف عرقسوس باسم السوس المخزني. الجزء المستخدم من النبات الجـذور التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيـدات وتتضمن أيزوفلافونيـدات، وليكيريتين وأيزوليكيريتين ونورمونونيتين. كما يحتوي متعـددات السكريد وستيرولات وكومارينات وأسباراجين.



يستخـدم عرقسوس علـى نطـاق واسـع حيـث إنه من الأدويـة العشبيـة المضـادة القوية للالتهابات وبالأخص النقرس والمفاصل. وهو من أكـثر الأعشـاب استخداماً في أوروبـا. يوجـد منـه مستحضـرات متوفـرة في الصيدليـات وفي محـال الأغذيـة الصحية.يؤخـذ كبسولتـان ثلاث مـرات في اليوم.

ملاحظة: المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عليهم عدم استخدامه.

٤- الكرفس Celery:



تحدثنا عن الكرفس وبذوره بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. وقد أثبتت الدراسات في الصين فاعلية زيت الكرفس في علاج فرط ضغط الدم؛ حيث يستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وكذلك تساعد الكليتين على طرد السموم وغيرها من الفضلات، كما يعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. تفيد البذور كذلك في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

٥- خلطة مكونة من عراودة ملكة المروج Meadowsweet وقشور الصفصاف Willow Bark وجذور قاتل البق Black cohosh والديش الشائك Prikly Ash وبذور الكرفس Celery seeds والقراص Nettle.

يقول الدكتور ديفيد هوفمان رئيس إرشاد طب الأعشاب الأمريكي، إن خليطاً من الأعشاب الموضحة أعلاه إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ من هذا الخليط ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم فإنها تعطي تأثيراً متميزاً ضد النقرس ولا يؤثر استعمالها حتى لمدة طويلة.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ج + البيوفلافونيدات: يخفض هذا المستحضر تركيز حمض اليوريك في مصل الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تصلح الأحماض الدهنية الأساسية الأنسجة، وتساعد على الشفاء، وتعيد التوازن السليم للأحماض الدهنية، فغالباً ما يكون السبب من وراء هذا المرض هو الدهون المشبعة.

تؤخذ الأحماض الدهنية الأساسية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص.

٣- Emulsion Forte: يساعـد في خفض مستوى حمض اليوريك في الدم ومضاد قوي للأكسدة. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: العلاج بسم النحل:

هـذه الطريقة تفيد كثيراً في علاج مرض النقرس والتهاب المفاصل والروماتزم وتدعـى العلاج باللدغات Apitherapy. حيث يتم حقن سم النحل إما بوساطة محقنة تحت الجلد وإما بوساطة النحل نفسه؛ حيث يقوم باللسع في أماكن يحددها المختص في العـلاج بلسـع النحل. يقوم سم النحل كمضاد للالتهابـات وكمحفز لجهاز المناعة وتصل اللسعات إلى نحو ٥٠ لسعة تتم في عدة جلسات.

رابعاً: العلاج بالوخز بالإبر الصينية:

يقول الدكتور كارقيل: إن التهابـات النقرس والروماتويد هي ناتج جهاز المناعة، الذي يمنع كريات الدم البيضاء من التعرف إلى سطح المفاصل كجزء منه وعليه، فإن العـلاج بالوخز بالإبر الصينيـة يخفض مهاجمة الجسم ضـد أنسجته، ويعيد تعرفه إلى أنسجـة المفاصـل. ويؤكد الدكتور كارقيل أن العلاج بالإبـر الصينية يعيد التوازن إلى الجهـاز المناعي ويقـول: إن هذا العلاج لا يؤثر على المرض نفسه، ولكنه يؤثر على الطحال الذي يلعب دوراً في نظام الجهاز اللمفاوي وإنتاجه لكريات الدم البيضاء.

خامساً: العلاج بالمستحضرات الكيميائية المشيدة:

يصـف الأطبـاء دواء الوبيورينول المعروف تجاريـاً باسم زايلوبـريم Zyloprim الـذي يثبـط إنتاج حمض اليوريك، وقـد ارتبط هذا الـدواء مباشـرة بحدوث طفح جلدي والتهاب بالأوعية الدموية وتسمم بالكبد، وعليه فإن المرضى الذين يعانون من مشكلات في الكلى ينبغي عليهم مراقبة العلاج بهذا الدواء بحذر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تنـاول أغذيـة تفتقـر إلى البيورينات طوال الوقـت، حيـث إن البيورينات هي المركبـات العضوية التي تسهم في تكون حمض اليوريك، وتشمل هذه الأطعمة

الهليـون ومرق اللحـم وصلصات اللحم وخلاصة اللحـم، وعيش الغراب وبلح البحر والسردين وبنكرياس العجل أو الحمل.

٢- تناول كميات كبيرة من الماء النقي، حيث يعزز إخراج حمض اليوريك .

٣- لا تتنـاول أي نوع من اللحم، بما في ذلك لحوم الأحشاء حيث إن اللحم يحتوي علـى كمية كبيرة من حمضـ اليوريك. ولا تتنـاول أطعمة مقليـة أو المكسرات المحمصـة وأي أطعمة أخرى تحتوي على الزيت. وتجنب الأطعمة الدسمة مثل الكعك والفطائر واحذف الدقيق الأبيض والمنتجات السكرية من غذائك.

٤- تنـاول الفواكـه والخضراوات غـير المطهيـة والعصائر. أفضـل شيء عصير الكـرز الطـازج أو المجمد فهو ممتاز جـداً، وكذلك عصـير الكرفس مع الماء. الكرز والفراولـة تعادل حمض اليوريك. وحدّ مـن استعمالك للكافئين والفول والفاصوليـا المجففة والعدس والسمك والبيض والشوفـان والبازيلا والسبانخ والدجاج ومنتجات الخميرة.





النكاف
Mumps

النـكاف مرض معد يسبب ورمـاً مؤلماً أسفل الأذنـين وأمامهما. ويسمى النكاف أيضـاً التهاب الغدة النكفية، حيث إنه يؤثر بصفة رئيسة على الغدد النكفية الموجودة في الخديـن، ومـن ثَمّ يحدث الـورم في هذه الغـدد. يسبب النـكاف فيروس في لعاب الشخص المصاب.

تظهـر أعراض المرض بعد نحو ١٨ يومـاً من الإصابة بالفيروس، وتشمل أعراضه الحمى وآلام العضلات، وأحياناً القيء. يبدأ الورم في إحدى أو كلتا الغدتين النكفيتين معاً. وقـد يسبب الألم المنبعث من الغدتين صعوبة في المضـغ أو البلع لدى المريض. وقد يهاجم النكاف أيضاً الغدد اللعابية الموجودة تحت الفك، ويستمر الورم لمدة أسبوع تقريباً.

أغلب حالات النكاف ليست خطيرة، ولكن المرض قد يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم. فقـد يهاجم فيروس النكاف الجهاز العصبي المركزي مسبباً ارتفاعاً في درجـة الحرارة وصداعاً شديداً وغثياناً. ويسبب ورماً مؤلماً جداً عند ظهوره في إحدى أو كلتـا خصيتـي الرجل المصاب البالغ. وقـد يصيب الفيروس أيضـاً مبيض الأنثى، ونادراً ما يسبب العقم لدى الرجل والمرأة.

ولا تظهر الأعراض على ثلث الأشخاص الذين يصيبهم فيروس النكاف، ولكن تظل لديهـم القدرة على نقل العـدوى للآخرين. ويمكن للشخص المصـاب بالنكاف أن ينقل العدوى إلى غيره مبكراً قبل ظهور الورم بسبعة أيام أو حتى بعد ظهوره بتسعة أيام.

علاج مرض النكاف:

يتلخص علاج مرض النكاف في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لهذا الغرض هي:

١- النعناع البري Calament:



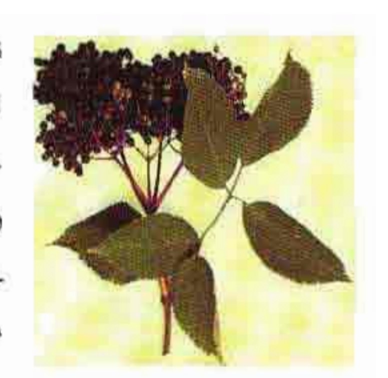
سبق الحديث عن النعناع البري في عدد من الأمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يستخدم النعناع البري في علاج النكاف بطريقتين: الطريقة الأولى يعمل منه شاي مُغلّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً؛ حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة والحمى. كما يؤخذ على شكل حقنة شرجية لخفض درجة الحرارة.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث بالتفصيل الدقيق عن حشيشة القنفذ الأرجوانية في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢. كما تحدثنا عن علاجها لعدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. حشيشة القنفذ من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم، فهي تحفز الجهاز المناعي وتخفف الالتهابات وتخفف التورم وتطهر الجهاز الدوري اللمفاوي. يؤخذ كشاي ويخلط مع قليل من العصير ويشرب بمعدل أربع مرات في اليوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن متوفر في الصيدليات ومخازن الأدوية الشعبية. يؤخذ بمعدل كبسولة في الصباح وكبسولة في المساء.

٣- زهرة البيلسان Elder:

سبق الحديث عن زهرة البيلسان بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٨٦. وزهرة البيلسان تستعمل على نطاق واسع في مرض النكاف،



تستعمل من أجل تخفيف درجة الحرارة. يؤخذ زيت البيلسان وتدهن به الورم الموجود على خدي المريض؛ حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة. وهو مضاد للعدوى ومضاد قوي للفيروسات. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.



٤- الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow:

نبتة عشبية معمرة يصل ارتفاعها متر واحد، ذات أزهار بيضاء وأوراق دقيقة ريشية يعرف علمياً باسم Achillea millefolium. وهي عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء الجروح. الجزء المستعمل من العشبة جميع الأجزاء الهوائية. تحتوي العشبة على زيت طيار الذي يشمل مركبات اللينالول وكافور سايبنين وكمازولين. كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات ومتعددات الأسيتيلين وتربينات ثلاثية وحمض السيليسيليك وكومارينات وحمض العفص. تستخدم الأخيلية ذات الألف ورقة على نطاق واسع كمضادة للتشنج وقابضة، وتخفض ضغط الدم، وتزيل التعرق وتخفض الحمى، ومدرة للبول وتوقف النزيف الداخلي، وتدر الحيض ومضادة جيدة للالتهابات. تستخدم الأخيلية في علاج مرض النكاف؛ حيث تنخفض درجة الحرارة والالتهابات، وتخفف الألم أثناء مضغ الطعام. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأجزاء الهوائية للعشبة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة عشر دقائق، وتصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: فيتامين يقضي على فيروس مرض النكاف. كما أنه يطرد السموم من الجسم. يستخدم بالنسبة للبالغين ٥٠٠مجم كل ساعتين إلى أن تتحسن

الحالة وحتى ٣٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠مجم يومياً. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ تحت إرشاد الطبيب.

٢- البوتاسيوم: يقوم معدن البوتاسيوم بإعادة تنظيم العناصر الكيميائية التي تنخفض بسبب الحمى. يقل مستوى البوتاسيوم إذا ارتفعت درجة الحرارة. يؤخذ ٩٩مجم يومياً.

ثالثاً: الأدوية الصيدلانية المشيدة:

في حالة تورم وآلام الخصيتين فإن الطبيب عادة ما يصرف الكورتيكوستيرويدات لتخفيف الألم والتورم، وهذه الأدوية قوية، ويجب أخذها تحت إشراف طبي. في حالة عدم استطاعة مريض النكاف الطعام نظراً لحدوث الغثيان، فيمكن للطبيب إعطاؤه الجلوكوز والسوائل عن طريق الوريد.

تعليمات يجب على مريض النكاف اتباعها وهي:

١- فيروس النكاف معدٍ جدا، وحتى في مدة الحضانة، وأي شخص يخالط المريض يجب أن يوضع تحت المراقبة لمدة ما بين ١٤ - ٢٨ يوماً بعد تعرض المريض للفيروس. كما يجب على المريض أن يقلل من تواجده مع الأشخاص المعرضين للمرض أثناء هذه المدة.

٢- التحصين واللقاح للبالغين الذين لم يسبق أن أصيبوا بالنكاف أو لم يسبق لهم التحصين؛ حيث إنهم معرضون بصورة كبيرة لحدوث المضاعفات.

٣- اشرب كمية كبيرة من الماء النقي والفواكه الطازجة من أجل المحافظة على رطوبة الجسم وتطهير أجهزة الجسم.

٤- حافظ على جسمك دافئاً وخذ قسطاً من الراحة.

٥- إذا حدث تورم في الخصية فثبت الخصية باستخدام شريط لاصق على شكل جسر بين الفخذين واستخدم كمادات باردة لتخفيف الألم.



النمش
Freckles

النمش هو بقع صغيرة سوداء إلى بنية تتكون على الجلد وبالأخص الوجه.

إن التعرض لأشعة الشمس وخاصة الأشعة فوق البنفسجية هو الذي يحدث النمش لذوي الجلد الأبيض والشعر الأصفر. ومن المعروف أن النمش لا يظهر على معظم الناس، ولكنه يكثر عند التعرض لأشعة الشمس، ثم يزول دون أن يكون متعدداً. وبعض الناس الذين تتّسم جلودهم بالرقة الزائدة، فقد يلازمهم النمش دائماً منذ الطفولة ويبقى طوال حياتهم. ويقل النمش دائماً في فصل الشتاء، بينما يزيد في فصل الصيف. وتختلف آراء الناس وأذواقهم في النمش ومدى جاذبيته، وكثير من الأطفال من المصابين بالنمش ذوو مظهر جذاب، حتى يبدو لكأن النمش فيهم شيء من الزينة، غير أن كثيراً من هؤلاء الأطفال ذوو شعور حساس تجاهه. وعلى العائلة أن تحرص كل الحرص على تجنب إشعارهم بأنهم مختلفون عن غيرهم. وعلى تجنب النكت والفكاهات التي قد توجه لهم.

يعرف معظم الناس كيف يعيشون بنمشهم دون أن يشعروا به، عندما يعلمون أن غيرهم من الناس يندر أن يلاحظه. يشترك الرجال والنساء في كثير من مشكلات الجلد، إلا أنه بسبب ما يتميز به جلد المرأة من طبيعة رقيقة، وما توليه من أهمية عظمى لمظهره وجماله، فإن ما يواجهه النساء من مشكلات الجلد أعظم عدداً مما يواجهه الرجال.

علاج النمش بالمستحضرات العشبية :

يوجد عدد من الزيوت العشبية المستخدمة لعلاج النمش، ومن أهمها:

١- خليط متجانس من كميات متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر. هذه الزيوت تستخلص من النباتات. بعد خلطها توضع في زجاجة محكمة السد. ثم يدهن مكان النمش بهذا الخليط الزيتي عند النوم، وذلك بالدلك الخفيف ويترك على الجلد، ثم يستخدم في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ويكرر هذا العمل يومياً حتى يزول النمش بإذن الله.



٢- الخيار: تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع في كمية من الحليب وتترك لمدة ٥ ساعات، ثم ينظف الوجه تماماً من المكياج ثم يدهن الوجه بهذا المنقوع ويترك من المساء حتى الصباح، وتكرر العملية يومياً حتى يزول النمش.

٣- الشمام: يستعمل الشمام الأصفر لمكافحة النمش، حيث ينظف الوجه جيداً ثم بعصير الشمام ليلاً قبل النوم. أو يقشر الشمام ويوضع القشر مباشرة، وليكن من ناحية اللب الداخلي فوق الجلد في الأماكن المصابة، ويترك فوقها لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم مساءً قبل النوم.

٤- خليط كميات متساوية من عصير أوراق نبات الأقحوان، وعصير توت العليق الشائك، وعصير ليمون بن زهير وزيت اللوز. ثم يدهن منه الوجه صباحاً ومساءً، ويستمر تكرار ذلك لحين اختفاء النمش بإذن الله.

٥- عصير البصل مع الخل: يقشر البصل لإزالة الحراشف الخارجية اليابسة، ثم بعد ذلك يعصر البصل في فرامة، ثم يعصر البصل المفروم ويؤخذ منه ملء ملعقة، ويضاف إليه ربع ملعقة من الخل ويمزج جيداً ثم، ينظف الوجه تماماً ويوضع هذا المزيج مرة واحدة يومياً، وليكن في وقت مريح بالنسبة للمرأة، ويستمر لمدة نصف ساعة ثم يغسل تماماً.

ملاحظة هامة:

١- يجب عدم التعرض لأشعة الشمس، لأن ذلك يزيد النمش.

٢- يجب عدم استخدام مستحضرات إزالة النمش التي يتم تحضيرها في المنزل دون خبرة أو دراية.

٣- يجب عدم استخدام مراهم التقشير؛ حيث إنها قد تسبب التهاباً شديداً للجلد، ويجب استشارة أخصائي أمراض جلدية قبل استخدامها.

٤- إذا كان عمل المصاب بالنمش يتطلب وقوفه في الشمس فعليه لبس قبعة عريضة تقي وجهه من التعرض للشمس.

٥- من المعروف أن المستحضرات المستعملة في تجميل الوجه المصاب بالنمش فإن هذه المستحضرات قد تغطي مسام الجلد، وعليه فإنه من الضروري أن تزال بقايا تلك المستحضرات ليلاً، وذلك باستعمال الماء والصابون أو أي نوع آخر من منظفات الجلد التي تباع في الصيدلية.



اليرقان
Jaundice

هـو تغيير لـون الجسم والأنسجـة وبياض العـين، بحيث يكون لونهـا ضارباً إلى الأصفـر. وينتج عن ذلك كميـة البليروبين، أي الصبغة الصفراء المائلة إلى الإحمرار في الـدم (تصفرن الدم). ويتكـون البليروبين من مجرى الدم، ويفرغه في الصفراء. والصفراء سائـل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضـم الدهون وامتصاصها، كما تساعـد في التخلص من بعض الفضلات. ويفـرز الكبـد الصفراء علـى نحو دائم ومستمـر، لينتج نحـو لتر منها يوميـاً. وتصب الصفـراء بعد إفرازها مـن الكبد في أنبـوب يسمى «القنـاة الكبدية» تتصل بالقنـاة الصفراوية الرئيسـة، التي تصب في الأمعـاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء الدقيقة مباشرة، بل تدخل في الحويصلـة الصفراوية التي هي عبارة عن كيـس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسة. وتخزن الصفراء داخل هذا الكيس لحين الحاجة إليها، وبعد وصول الأطعمة الدهنية للأمعـاء الدقيقة تتقلص الحويصلة الصفراويـة (المرارة). وتدفـع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسة.

تتميـز الصفـراء بهذه الخواص الهضميـة لاحتوائها على الأمـلاح الصفراوية، التـي يصنعهـا الكبد من مـادة دهنية تسمـى الكولسترول، وتعمل هـذه الأملاح على تكسـير الكرات الدهنيـة إلى جسيمات بالغـة الصغر، تستطيـع الأنزيمات الهضمية في الأمعـاء الدقيقة أن تتعامـل معها. ثم تلتصق الأمـلاح الصفراوية بالدهون، التي تم هضمهـا لبعض الوقت، حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كمـا تساعـد الجسم علـى امتصاص الفيتامينـات القابلة للذوبـان في الدهون، وهي فيتامينـات أ، د، هـ، ك. وتعود معظـم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.

وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم، التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمـر. ومن بين الفضلات الصبغة الصفراء التي تغيّر لون الجسم وبياض العين إلى اللون الأصفر، والمعروفة باسـم البليروبين، والمتكونة من كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغـة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلـة للذوبان في الدهون داخل الكبد، لتكوين مادة تصب في الصفراء.

وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر. كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكولسترول وبعض السموم، التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

وعليه فـإن اليرقان ينتج إما من الكمية الزائـدة للبليروبين أو الإفراغ المنخفض للصفـراء. ولا يعد اليرقان مرضاً، وإنما يكون عرضاً لأمراض عديدة. ويطلق أحياناً على اليرقان الذي يصيب الكلاب والضأن والحيوانات الأخرى الصفر. وينتج اليرقان حـال الدم من الانحلال الزائد لخلايا الدم الحمـراء، الذي يتسبب في ازدياد تركيز البليروبين في الدم. ويحدث اليرقان الكبدي عندما يكون الكبد مصاباً، كما هو الحال في التهاب الكبد. ولهذا لا يستطيع أن يفرز الصفراء الكافية.

ويتجمع البليروبين في الجسم، ويسبب اليرقان. ويتسبب انسداد قنوات الصفراء في اليرقان الانسدادي. وقد تتسبب حصاة المرارة في هذا الانسداد.

يولد أطفال كثـيرون مصابون باليرقان الفسيولوجي، الذي يحدث في حالة عدم تمكـن الجسم من معالجة كل البليروبين الذي يفـرزه. وتختفي هذه الحالة في معظم الأحيـان أثناء أسبوعين من الولادة. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة باليرقان (الصفار)، وأهم هذه الأسباب ما يأتي:

١- التهـاب الكبـد الحاد: وهو نتيجـة تعرض الجسم للعـدوى بفيروس معين، وهناك نوعـان مـن الفيروس يسببان التهـاب الكبد، أحدهما ينقـل بالعدوى عن طريق الفـم. فينتـج التهاب الكبد الحاد بعد تنـاول طعام ملوث بفيروسـ المرض، وأما النـوع الثاني من الفيروس فيكون ناتجاً مـن إعطاء حقنة بإبرة ملوثة غير معقمة سبق أن استخدمت لشخص آخر مصاب باليرقان.

ومـن أهم أعراض التهاب الكبد الحاد هـو معاناة المريض من القيء والغثيان مع ارتفاع في درجة الحرارة عند الإصابة بفيروس الأول. ثم يحدث تغير في لون البول فيصبـح لونه مثل لـون الشاي، ثم يتغير لـون الجلد بالكامـل إلى اللون الأصفر. ويستمر مرض اليرقان نحو أسبوعين أو أكثر وأحياناً يمكث شهوراً عديدة.

وعلاج التهاب الكبد الحاد هو الراحة التامة في السرير وعدم الحركة مع الإكثار مـن تناول النشويات والسكريـات مثل عصير قصب السكـر والعسل الأسود، مع الامتناع عن الدهنيات، ويستحسن تعاطي حقن الجلوكوز والكالسيوم بالوريد أثناء مـدة المرض، وكذلك تناول كميات وفيرة من جميـع الفيتامينات وتحت استشارة الطبيـب. وعند أزمان المرض فـإن تعاطي الكورتيزون يساعـد على القضاء على المرض ورجوع الكبد إلى حالته الطبيعية.

٢- بعضـ العقاقير تسبـب اليرقان: هناك حساسية خاصة لبعضـ الأشخاص إذا ما تناولوا عقاقير معينة فتظهر عليهم أعراض اليرقان وعلاماته فوراً، مثل عقاقير هورمـون التستوستيرون أو عقـار اللارجاكتيل، وفي هذه الحالـة يجب أن يتوقف هـؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون هذه الأدوية عـن تعاطيها فوراً، ويعالج المريض في مثل هذه الحالة بالعلاج نفسه المذكور في التهاب الكبد الحاد.

٣- حصـوة المرارة والتهابها: يحـدث اليرقان نتيجة لاتهابات المـرارة المزمنة بوجود حصى في المرارة أو في قناتها الموصلة إلى الاثنى عشر، ويكثر هذا النوع عادة لدى النساء أكثر من الرجال. والأعراض هنا هي حدوث مغص شديد مع قيء شديد، ويتحدد هـذا المغص في الجانب الأيمن من البطن. والمغص يأتي على مدد ويغدو ويـروح ثم يصبح بعد ذلك مستديماً، ويمتاز هذا النوع من اليرقان بأن يكون لون الجلـد أصفر مائلاً إلى اللون الأخضر أو الزيتوني ومصحوباً بالحكة والهرش في جميـع أجزاء الجسم، ولكن يكـون لون البول طبيعياً وأما لون البراز فيكون فاتحاً عن اللون العادي للبراز.

والعلاج يكون عادة بالجراحة لإزالة حصوة المرارة، ومن ثم القضاء على التهاب المـرارة، وكذلك إزالة الـورم الموجود والمسبب للمرضـ، أو إزالة حصوات المرارة بالأعشاب الطبية دون اللجوء إلى الجراحة.

٤- تفتت كرات الدم الحمراء: عادة ما تحتفظ كرات الدم الحمراء بشكلها البيضاوي، ولا تتفتت أثناء سيرها في الأوعية الدموية، ولكن في بعض الأمراض تكون الخلايا هشة قابلة للتفتت، مما يؤدي في النهاية إلى الإصابة باليرقان. ويكون لون الجلد في هذه الحالة أصفر فاتحاً، أما البول فيكون أحمر، ويكون لون البراز قاتماً جداً. والواقع أن الأمراض التي تؤدي إلى تفتت وتكسير كرات الدم الحمراء كثيرة فمنها الوراثي، الذي يحدث عادة في الأطفال، ويكون مصحوباً بتضخم الطحال، أو قد تعود إلى اختلاف في تكوين الخلايا (الهيموجلوبين)، أما الآخر فهو غير وراثي ويعود بالطبع لحساسية الخلايا الحمراء لبعض الأدوية أو الأطعمة التي يتناولها الشخص. فهذه الحالات عادة ما تصاحبها حالات فقر الدم (أنيميا) الذي يحتاج فيها المريض إلى نقل دم، وبعض الحالات الوراثية تتحسن بعد استئصال الطحال.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج اليرقان؟

توجد أدوية عشبية كثيرة تستعمل في علاج اليرقان، وكذلك بعض الزيوت النباتية ومن أهمها الآتي:





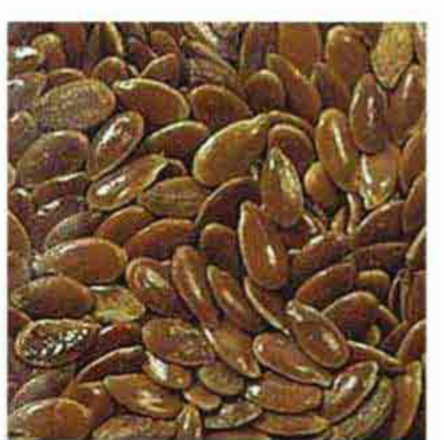
١- الفجل الأحمر أو الأبيض البلدي Red and White Radish:

وقد تحدثنا في حلقات ماضية عن تعريف الفجل الأحمر والأبيض ومكوناتهما وهنا نتحدث عن عصير الفجل الأحمر والأبيض البلدي: كعلاج لآلام حصوة المرارة.

وطريقة تجهيز عصير الفجل الأحمر أو الأبيض هي تنظيف الفجل تماماً من الأوساخ العالقة به بالماء النظيف، ثم تؤخذ الأوراق والجذور وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة وتوضع بعد ذلك في مفرمة اللحم وتفرم جيداً

ويشـرب من هذا المفـروم ما مقداره ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جرام يوميـاً مع الوجبات الثلاث، ويفضل تحضير هذا المفروم أولاً بأول، لكي لا يكون هناك احتمال بالتلوث البكتيري.

٢- الكتان Linseed:



نبـات عشبـي الجـزء المستعمـل منـه البـذور، وقـد تحدثنـا عنـه لعـلاج الكوليسـترول وكملين وغـير ذلك. ويحتوي بذر الكتـان على الزيت من النـوع الثابت، وتشـكل نسبة هذا الزيـت في البذور ٣٠إلى ٤٠٪ وأكبر نسبة مركـب في هذا الزيت هو حمض اللينولينيـك، حيث يشـكل ٣٦ إلى ٥٠٪، ٢٣ إلى ٣٤٪ حمض اللينولتيك وَ ٣٦٪ هـلام وَ ٢٥٪ بروتين، ويستخدم بذر الكتان أو زيـت بـذر الكتان لعلاج نوبات مغص حصوة المـرارة؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام من بـذر الكتـان، وتوضـع في كوب ثم يملأ بالمـاء المُغلّى ويترك لمـدة ١٥ دقيقة ثم يصفّى ويشـرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، كما يمكن استخدام زيت عصير بذر الكتان والمعـروف عادة بالزيت الحار لا نزال حصوة المرارة، إذا كانت صغيرة الحجم، وهي تخـرج عن طريق القنـوات الهضمية؛ لتخرج بعد ذلك من فتحـة الشرج على خلاف حصـوات الكلى والحالـب والمثانة التي تخرج عن طريق البـول، ويشرب من زيت بذر الكتـان أربع ملاعق في وسط الوجبـات الغذائية، وآخر جرعة تكـون عند الخلود إلى النـوم أي يشـرب من الزيت ملعقة واحدة مع كل وجبـة، والجرعة الرابعة عند النوم، ويعـد الزيت الحار الخاص ببذور الكتان مـن أفضل العلاجات لإذابة حصوة المرارة، لكنه يحتاج مدة طويلة قد تصل إلى ثلاثة أشهر لإذابة الحصوة وإخراجها.

٣- الفستق مع الخل Pestachia vera:

يعـد منقوع الفستق مع الخل علاجـاً ناجحاً في علاج اليرقان، حيث تؤخذ قبضة يـد من الفستق وتنقـع في الخل لمدة ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يؤخذ الفستق من الخل ويؤكل مرة واحدة في اليوم.

٤- أوراق الفراولة Strawberry leaves:

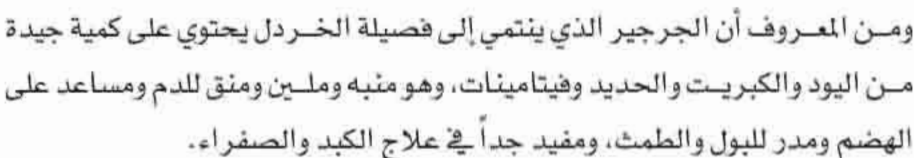


تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم أوراق الفراولة وإن لم تتوفـر طازجـة فيمكـن استعمـال اليابسة حسب الموسم، توضـع في كوب ثم يضاف لها الماء المُغلّـى وتغطى، وبعد ربـع ساعة تصفّـى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

٥- الجرجير Cress:



الجرجـير مـن الأعشـاب المفيـدة لعـلاج التهابـات الكبد، والطريقـة أن يؤكل من الجرجير ما مقـداره حزمة من الجرجـير تقسم على ثلاثة أقســام في اليـوم، وتؤكل مع الوجبـات الثلاث، مع ملاحظة غسـل أوراق الجرجير ورقة ورقة وفصل أي نباتات أخرى عالقة به، وكذلك أي أوراق ذابلة أو أوراق مخرمـة قـد نخرتهـا بعض الحشرات،



ومـن المعـروف أن الجرجير الذي ينتمي إلى فصيلة الخـردل يحتوي على كمية جيدة مـن اليود والكبريـت والحديد وفيتامينات، وهو منبه وملـين ومنق للدم ومساعد على الهضم ومدر للبول والطمث، ومفيد جداً في علاج الكبد والصفراء.

٦- التفاح الشامي Apple:

إن تنـاول التفاح الشامي يحسن من وظائف الكبد وينشّطه، وإذا لم يوجد التفاح الشامي فيستبدل بالتفـاح الأمريكي، ويجب أكل أي من هذين النوعين بقشره وبذره؛ حيث إن جميع المعادن والفيتامينات توجد بنسبة كبيرة في القشور والبذور.

يـؤكل مـن التفاح ما مقـداره كيلوجـرام في اليـوم الواحد، وأما مرضـى السكر فيكتفـون بتنـاول تفاحة واحـدة في اليوم على الريق، أي قبـل الفطور بمدة لا تقل عن ساعة تقريباً مع ضرورة شرب الماء معها.

٧- الطرخشون Dandelion:

وهـو نوع مـن أنواع الهندباء، الذي يعـرف علمياً باسـم Officinale taraxacum، وهـو من النباتات الهامـة في علاج التهابات الكبد، والجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق التي عادة ما تؤكل مع السلطة، وكذلك الجذور.

يحتـوي الطرخشون على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينـات أ، ب، ج، د وكومارينـات وكاروتينوتيـدات ومعـادن، وبالأخص معـدن البوتاسيـوم وكذلـك الكالسيـوم وحمض الفينوليـك. ومن أهـم استخداماته: مزيل للسموم، وبالأخص سموم الكبد ومدر للبول. ويعد جذر الطرخشون حسب بحث نشره في مجلـة ألمانيـة: أن له مفعولاً تنظيفيـاً هاماً للكبد، وينبه إنتـاج الصفراء. يؤخذ ما مقـدار خمس ملاعق كبيرة مـن مفروم أو مسحوق الطرخشون، ويوضع في مقدار لتر ماء «أربعة أكواب» ثم يوضع على النار ويُغلّى لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب منه طـول النهار بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، والكـوب الرابع يكون عند النوم ليلاً. ويجب تحضير هذه الوصفة مرة كل ٢٤ ساعة أولاً بأول.

٨- الهندباء البرية Chicory:

وهي عشبة معمرة تعرف باسـم الشاكوريا، وعلمياً باسم Cichorium intybous، وهـي تختلف تماماً عـن الطرخشون. الأجزاء المستعملة مـن الهندباء البرية الجذور والأوراق والأزهـار ذات اللـون القرمـزي. يحتوي الجذر على نحـو ٥٨٪ من الأينولين ولاكتونـات التربينات الأحاديـة النصفية والفيتامينـات والمعـادن. والهندباء البرية مقويـة معتدلـة المرارة ممتـازة للكبد والجهـاز الهضمي. تدعم عمل المعـدة والكبد. والطريقـة أن يؤخـذ ملء ملعقة مـن الهندباء البرية، وتوضع في مـلء كوب ماء مُغلّى وتـترك لمدة ١٥ دقيقة لتنقع، ثـم تصفّى وتشرب بمعدل كوب قبـل الفطور وآخر قبل العشاء يومياً، ويجب تحضير المُغلّى أولاً بأول يومياً.

٩- الحبة السوداء وعسل النحل والصبر الأصلي Black Cumin:

يؤخـذ نحو سبع إلى ١٠ حبات من الحبة السـوداء، وربع ملعقة من الصبر البني النقـي وتوضـع مع ملعقتي طعام عسل إيراني أو كشمـيري، ويمزج جيداً ثم يلعق على





الريق مرة واحدة في اليوم فقط ولمدة ثلاثة أشهر؛ حيث تعمل هذه العجينة على تعديل أنزيمات الكبد وتحسن كثيراً من وظائفه.

١٠- لحاء البلوط Oak:



والبلوط أو السنديان شجرة بطيئة النمو معمرة كبيرة، حيث يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً. أوراقها عميقة التفصيص، يعرف البلوط علمياً باسم Quercus robber، والجزء المستخدم من النبات القشور «اللحاء»، والثمار الكاذبة التي تتكون نتيجة لبعض الحشرات أو الفطريات.

تحتوي قشور البلوط على ما بين ١٥ إلى ٢٠٪ حمض العفص، أما الثمار الكاذبة للبلوط فتحتوي على ٥٠٪ من حمض العفص.

وتستخدم قشور البلوط لعلاج جميع أمراض الكبد والمرارة؛ حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة، ويعجن في فنجان مع خمس ملاعق من عسل النحل، وذلك على الريق يومياً لمدة ثلاثة أشهر دون انقطاع.

١١- الفراسيون الأبيض White hornehound:




وهو نبات معمر يعرف علمياً باسم Marrubium vulgare، الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على تربينات ثنائية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو ماروبيين وماربينول، كما تحتوي الأوراق على فلافونيدات وقلويدات، وأهمها البيتونيسين والستاكدرين ونسبة كبيرة من الزيت الطيار. ويعد من أكثر الأدوية استخداماً لعلاج السعال، وقد استخدمه الطبيب الأغريقي دسقوريديس لعلاج السل والربو والسعال. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم أو مسحوق أوراق الفراسيون وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لتنقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب منه كوب قبل كل وجبة طعام يومياً ولمدة شهرين متصلين على الأقل.

١٢- الترنجان والبردقوش والطرخشون:

Lemon balm+Oreganum+Dandelion يؤخذ ما مقداره ملعقة من مسحوق الأعشاب السابقة وتوضع في وعاء، ثم يضاف له ملء كوب ماء ويوضع على النار ويترك ليُغلّى لمدة دقيقتين فقط، ثم يصفّى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العَشاء يومياً.

١٣- الزعتر والمرمية والطارخشون Thyme+Sage+Dandelion:

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المواد المذكورة أعلاه وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب من الماء وتوضع على النار وتترك لتُغلّى لمدة دقيقتين، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب واحد قبل الفطور وآخر قبل العشاء، لمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر.

١٤- النعناع Pepperment:



وهو نبات عشبي معمر، وقد عثر على أوراق من النعناع المجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان النعناع ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر.

يعرف النعناع علميا باسم Mentha piperita وله عدة أنواع. والجزء المستخدم منه جميع الأجزاء عدا الجذور. يحتوي النعناع على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت المنثول والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل النعناع على نطاق واسع، فهو طارد للأرياح، ويفك تشنج العضلات، ويزيد التعرق، ومنبه جيد لإفراز الصفراء ومطهر. كما أنه يدخل في صناعة العطور وفي معاجين الأسنان وفي كثير



من المستحضرات الصيدلانية. كما أن له ميزة غير تنبيه إفراز الصفراء وهو يزيل اضطرابات المرارة وحصواتها وخاصة عندما يستعمل طازجاً. والطريقة أن يؤخذ حفنة من أوراق النعناع الطازج وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المُغلّى ويغطى لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بعد ذلك بمعدل كوب بعد كل وجبة.

١٥- جذور الجاوي Masterwort:

الجاوي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، وله أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث وريقات، وله أزهار بيضاء، توجد في مجاميع على هيئة مظلة.



والجـاوي موطنه جنوب أوروبـا ووسطها وآسيـا. الجـزء المستخدم من النبـات الجذر الذي يخلع في فصل الخريف أو الربيع. يعرف علمياً باسم Imperatoria ostruthium. يحتوي جذور النبات على زيـت الكافور الطيار، الذي يشمـل الليمونـين والفيلاندريـن والفابايـنـين والتربـين الأحـادي النصفـي والبيكادانـين والاكسيبوكادانـين والاستـيرول. لقـد نظـر العطـارون العالميـون إلى الجـاوي بتقدير كبير منـذ أواخر العصـور الوسطى، حيث كانوا يستخدمونه لإزالة انتفاخ البطن وينبه البول والحيض. وتستخدم جذور الجاوي لعـلاج مشكلات الكبد؛ حيث يؤخذ ملء ملعقـة صغيرة من المسحوق وتوضع في كوب، ويصـب عليها الماء المُغلّى فوراً وتغطى، ثم يشرب بعد عشر دقائق بمعدل كوب بعد كل وجبـة غذائية. ويمكن استخدام مسحوق جذر الجـاوي بطريقة مغايرة، وذلك بمزج مـلء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر مـع ثلاث ملاعق عسل ثم تلعق وتبليعها بقليل من الماء، وذلك بعد كل وجبة غذائية.



١٦- الخل:

نظراً لأن اليرقان يسبب الحكة والهرش، فيمكن استخدام الخل دهاناً لتخفيف الهرش، وذلك بأخذ ملعقتين خـل ومزجها مع ملء كوب ماء، ويدهن به جميع أجزاء الجسم بعد الاستحمام.



أمراض الأظفار
Nail Problems

قبـل الحديث عـن أمراض الظفر نود تعريـف الظفر. هو صفيحـة صلبة تغطي المساحـة الفوقية في طـرف كل من أصابع اليديـن والقدمين. إنه نمو خاص للبَشَرَة والطبقة الخارجية للجلد مكون من خلايا متصلبة. يسمى الجلد الموجود تحت الظفر الـذي ينمو منـه المطرق. يسري الدم في الخلايا القريبة مـن أصل الظفر؛ حيث يبدأ النمو الأقل بروزاً. أما الطبقة البيضاء فهلالية الشكل التي تشير إلى هذا الجزء فهي الهليل. وكثيراً ما تبين الأظفار حالة الإنسان الصحية. وتقوم بحماية أطراف اليدين والقدمين الغنية بالنهايات العصبية من الإصابة. وتتكون من الكيراتين الذي يعد من البروتين. ومهاد الظفر عبارة عن طبقة الجلد التي تنمو عليها الأظفار. وتنمو بمعدل ٠,٠٥ إلى ١,٢ ملـم كل أسبـوع. وعنـد تلفها، فإنهـا تأخذ نحو ٧ أشهـر لتنمو بصورة كاملـة. ومهاد الأظفـار السليمة تأخذ اللـون القرنفلي؛ نظراً لغناهـا بالدم، وتحدث التغـيرات غـير الطبيعية فيها غالباً نتيجة في النقص الغذائـي أو ربما نتيجة لأسباب أخـرى. وعادة ينظر الأطباء عنـد فحص أي مريض لأظافره، حيث إنها تعطي صورة واضحة عن صحة الإنسان الداخلية.

وهناك أسباب يؤدي نقصها إلى مشكلات في الأظفار، وهي:

١- نقصـ حمضـ الفوليك وفيتامـين ج والبروتين، يـؤدي إلى الداحوس، وكذلك خطوط بيضاء على الأظفار.

٢- يؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين أ إلى جفاف وتقصف الأظفار.

٣- يـؤدي نقص مجموعـة فيتامينـات ب إلى هشاشة الأظفار مـع ظهور خطوط مرتفعة أفقية وعمودية عليها.

٤- يؤدي نقص الحديد إلى تكون الأظفار المقعرة أو خطوط متوازية بارزة.

٥- يؤدي نقص الزنك إلى ظهور نقط بيضاء على الأظفار.

٦- يؤدي نقص حمض الهيدروكلوريك إلى تشقق الأظفار.

٧- يـؤدي نقص فيتامين ب١٢ إلى الجفاف الشديد واستـدارة وانحناء شديد في نهايات الأظفار مع دكانة اللون.

ومن الأمراض التي تظهر على الأظفار ما يأتي:

- الأظفار التي تتقشر وتتكسر بسهولة، تعني وجود النقص الغذائي العام.
- الأظفار المرتفعة عند قاعدتها والبيضاء صغيرة عند نهايتها، تشير إلى أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأمفيزيمـا أو الالتهاب الشعبي، وهذا النوع من المرض يمكن أن يكون وراثياً.
- الأظفـار الغليظـة يمكن أن يدل ذلك على ضعـف في الجهاز الدوري وقصور في سريان الدم، كما أنها تكون نتيجة لعلاجات الغدة الدرقية.
- ظهـور خطـين أفقيـين أبيضين لا يتحركان مـع نمو الأظفار، ربمـا يكون علاقة لنقص البروتين.
- ظهور خطوط بيضاء عبر الظفر تشير عادة إلى مرض الكبد.
- الأظفار البيضاء تشير إلى أمراض الكبد أو الأنيمياء أو الكلى.
- الأظفار الصفراء أو ارتفاع أطراف الأظفار تشير إلى إصابة الجهاز اللمفاوي.
- الأظفار المفصولة عن مهاد الظفر تشير إلى أمراض الغدة الدرقية.
- الأظفـار ذات النقر الذي يشبه النحاس المطروق يشير إلى فقد الشعر الجزئي أو الكلي.

- حروق سوداء مشققة تحت الظفر ربما تكون علامة لأمراض القلب.
- الأظفـار المقصفـة تدل على نقص الحديد وأمراض الغـدة الدرقية وقصور في وظائف الكلى ومشكلات الدورة الدموية.
- لحم الأظفار الأزرق الداكن يشير إلى أحد أمراض الرئة الانسدادية مثل الربو الشعبي أو انتفاخ حويصلات الرئة.
- ظهـور شريط أزرق غامق منفرد في مثـوى الظفر خصوصاً في أصحاب البَشَرة الفاتحة يمكن أن يشير إلى سرطان الجلد.
- الأظفار المقصفة الملساء اللامعة تشير إلى زيادة في نشاط الغدة الدرقية.
- ظهور بقع بنية حمراء صغيرة ونهايات مشقوقة تدل على مرض الصدفية ونقص فيتامين ج وحمض الفوليك والبروتين.
- رقة الأظفار قد تشير إلى الحزاز مثل أمراض الجلد المسببة للحكة.
- الخطوط البيضاء تشير إلى أمراض القلب أو التسمم بالزرنيخ.
- إذا تحولـت المنطقة الهلالية في أسفل الظفر إلى اللون الأحمر، فذلك يدل على الإصابة بأمراض القلب، وإذا تحولت إلى اللون الأزرق الأردوازي، فذلك يشير إلى التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكادميوم.
- احمـرار جلد ما حول الأظفار قد يكون علامة لقصور التمثيل الغذائي أو نقص الأحماض الدهنية الأساسية أو أمراض الذئبة الحمراء.
- الأظفار العريضة المربعة تدل على الاضطرابات الهرمونية.
- الأظفار المحببة علامة على التهاب المفاصل الروماتويدي.

علاج مشكلات الأظفار:

ينقسم علاج مشكلات الأظفار إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: الأدوية المشيدة:

١- لعلاج فطريات الأظفار يصرف الأطباء علاجاً يسمى جريزوفولفين Grisofulvin، ويعرف تجارياً باسم فولفسين Fulvicin، بمقدار ٢٥٠مجم أربع مرات يومياً. ويجب مراقبة عدد كرات الدم البيضاء طوال مدة العلاج.

٢- يوجد علاج آخر للفطريات هو كيتوكونازول Ketoconazol، المعروف تجارياً باسم نيزورال (Nizoral)، ويوجد على هيئة مرهم وأقراص وشامبو.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- بذور عشب لسان الثور Borage Seeds:

نبات عشبي حولي يعرف باسم الحمحم المخزني، وعلمياً باسم Borage officinalis. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية وزيت بذر النبات. يحتوي لسان الثور على هلام وحموض العفص وقلويدات البايروليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة أو عندما يؤخذ جرعة كبيرة من النبات. يستخدم النبات مطرياً نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد الهلامية، وهذا مفيد جداً للجلد المتقرح أو الأظفار المتقصفة؛ حيث يستخدم عصير النبات دهاناً أو يدق ويستخدم لبخة على الأظفار. يجب عدم استخدامه إلا باستشارة المختص، ولا يستعمل من قبل المرأة الحامل ولا من قبل الأطفال وكذلك الأم المرضع.





٢- الكوهوش الأسود Black cohosh

ويعرف بقاتل البق، وهو عشب معمر له سنابل زهرية قشدية إلى بيضاء، ويعرف علمياً باسم Cimicifuga racemosa، والجزء المستخدم من النبات هو الجذر كثير الجذيرات ذو لون بني إلى مسود. يحتوي الجذر جلايكوزيدات ثلاثية التربين وأيزوفلافونات وحمض الأيزوفيروليك وحمض الساليسيليك





وحمض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الجذر للمشكلات النسائية؛ حيث ينظم عمل الحيض ومضاداً للروماتزم وله خصائص أستروجينية. ويستخدم كمرطب لحالات الأظفار المتشققة. يوجد منه علاج مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٣- الأرقطيون Burdock:

الأرقطيون نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم Arctium lappa. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب أرقتيوبيكرين، كما يحتوي على فلافونيات. أهم مركبات هذه المجموعة أرقتين ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيتلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وإينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم والفطور، ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية والأظفار؛ حيث تغسل الأظفار بخلاصة الجذر.

٤- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:



نبتة زاحفة ذات أوراق مروحية الشكل، الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وأهمها أسياتيكوسيد وبراهموسيد تانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهمها هيدروكوتيلين وتحتوي أيضاً على مواد مرة؛ أهم مركب فيها هو فيلارين. تستخدم قصعة الماء الهندية كمقوية ومضادة للروماتزم ومدرة للبول وموسعة للأوعية المحيطة. وتستخدم لعلاج المشكلات الجلدية، ومن بينها صدفية الأظفار.

يوجد مستحضر مقنن في السوق يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.



٥- الأحماض الأصفر Yellow dock:



ويعرف بالحماض المفتول وعلمياً باسم Rumex crispus. وهو نبات معمر له أوراق رمحية طويلة تصل إلى ٢٥سم. والجزء المستخدم من النبات الجذور فقط؛ التي تحتوي على انثراكينونات جليكوزيدية، أهم مركبات هذه المجموعة إيمودين وكريسافانول ونيبودين. كما تحتوي على حموض العفص، وكذلك أوكسالات كالسيوم وزيت طيار. يستخدم الجذر كملين لطيف وينبه تدفق الصفراء، ويستخدم خلاصة الجذر لعلاج المشكلات الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وتقصف الأظفار وفطرياتها. يوجد منه مستحضر مقنن، ولعمل خلاصة يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر وتوضع في إناء، ويضاف ملء كوب ماء، ثم يوضع على نار هادئة ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يبرد وتغسل الأماكن المصابة في الجلد أو الأظفار بمعدل مرتين في اليوم لحين الشفاء، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تعد الأحماض الأمينية من المواد البانية لأظافر جديدة، وتزود الجسم بالكبريت اللازم لنمو الجلد والأظفار. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- زيت بذور الكشمش الأسود: يستخدم للأظفار الضعيفة والمقصفة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم.

٣- الترانيل Ultra Nail: يحتوي على الكالسيوم والجيلاتين والماغنسيوم والأحماض الأمينية والحديد والمواد الأخرى الغذائية اللازمة لسلامة الأظفار، وهو من إنتاج Nature's plus. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٤- فيتامين ب المركب + فيتامين ب٢: ثبت أن نقص فيتامين ب المركب يؤدي إلى هشاشة الأظفار. يستخدم حسب إرشادات المختص. أما فيتامين ب٢ فيؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً.

٥- فيتامين ج: وجد أن نقصه يسبب داحوس الأصابع والتهاب النسيج المحيط بالأظفار. يؤخذ ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب مراعاتها :

١- لا تقم بتركيب أظفار اصطناعية على أظفارك، فهي تبدو جميلة ولكنها سوف تتلف الظفر الذي تحتها. والمواد الكيميائية والغِرَاء المستخدم تشكل خطراً جسيماً على الجسم؛ حيث إنها تمتص سريعاً عن طريق الظفر ومهد الظفر. كما أنه من المعروف أن استخدام الأظفار الصناعية يؤدي إلى العدوى الفطرية لأظافر الأصابع.

٢- لا تغمر يديك في الماء الذي يحتوي على منظفات أو مواد كيميائية مثل المبيضات والصابون، فهذا يؤدي إلى تشقق الأظفار. ومن الأفضل ارتداء قفازات مبطنة بالقطن عند مزاولة أعمال المنزل.

٣- استخدم أظفارك بلطف، واياك أن تنزع دبابيس الدباسة؛ حيث إن ذلك يتلف أظفارك.

٤- تناول الموالح والملح والخل بكميات قليلة؛ حيث إن تناول كميات كبيرة من هذه المواد يسبب عدم توازن البروتين والكالسيوم، الذي يؤثر عكسياً على سلامة الأظفار.

٥- تناول ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة أو زيت جنين القمح كل يوم، وذلك لعلاج تشقق الأظفار أو الأظفار المعلقة.

٦- لتقوية الأظفار اغمسها في زيت زيتون دافئ أو عصير الخل لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة يومياً.

٧- لا تقم بقص الجلدة الصغيرة المجاورة للأظفار، فهذه الطريقة مؤلمة ومهيجة، ويمكن أن تتسبب في حصول عدوى فطرية، واستخدم زيتاً أو كريماً للتهدئة.

٨- تناول عصير الجزر الطازج يوميا، فهو غني بالكالسيوم والفوسفور ومفيد جداً لتقوية الأظفار.



أمراض الجهاز الدوري
Cardiovascular Disease

يتكـون الجهاز الـدوري للإنسان من ثلاثة أجزاء هي القلـب، والأوعية الدموية، والـدم. وبعض العلمـاء يضيف السائل اللمفاوي المسمى اللمـف، وكذلك الأوعية التي تحتوي على جزء من الجهاز الدوري.

القلـب: هـو عضو عضلي أجـوف، يعمل على ضـخ الدم، ويتكـون من مضختين توجـدان جنباً إلى جنـب، وتنبسط هاتـان المضختان عند استقبال الـدم وتنقبضان عند إرسال الدم للخارج. ويعمل الجانب الأيسر من القلب مضخة أقوى من تلك التي بالجانـب الأيمن، حيث تستقبل المضخة الدم من الرئتين وتبعثه إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسـم، بينما تستقبل المضخة الأضعف على الجانب الأيمن الدم من الخلايا في أنحاء الجسم وتبعثه إلى الرئتين.

الأوعيـة الدمويـة: تكّون الأوعية الدموية جهـازاً معقداً من الأنابيب المتصلة في أنحاء الجسم. وهناك ثلاثة أنواع أساسية من تلك الأوعية، الشرايين وهي التي تحمل الـدم من القلب، والأوردة وهي التي تحمل الـدم إلى القلب، والشعيرات الدموية وهي أوعية دموية رفيعة جداً تصل الشرايين بالأوردة.

الدم: يتكون الدم أساساً من سائل اسمه البلازما، وثلاثة أنواع من المواد الصلبة تعرف بالعناصر المشكلة. تتكون البلازما أساساً من الماء، ولكنها تحتوي على البروتينات والمعادن ومواد أخرى. والأنواع الثلاثة من العناصر المشكلة هي: كريات الدم الحمراء، وكريات الدم البيضاء، والصفيحات الدموية. وتحمل كريات الدم الحمراء الأكسجين وثـاني أكسيـد الكربـون إلى أجزاء الجسم، بينمـا تساعد كريات الـدم البيضاء على

حمايــة الجسم من الأمراض. أمــا الصفائح الدموية فتُطلق مــوادَّ تساعد على تجلط الدم، وبذلك تساعد في منع فقدان الدم من الأوعية الدموية المصابة.

وظائف الجهاز الدوري: يؤدي الجهاز الـدوري عدداً مــن الوظائف الحيوية، فهــو يقــوم بدور مهم في عملية التنفــس. وهو مهم أيضاً في عمليــة التغذية، وفي إزالة الفضلات والسموم وفي عدة عمليات أخرى في الجسم.

التنفس: يقوم الجهاز الدوري بدور في عملية التنفس، وذلك بإيصال الأكسجين إلى الخلايا، وإزالة ثاني أكسيد الكربون منها. وأثناء تلك العملية يسلك الدم طريقين همــا: الدورة الشاملة والدورة الرئوية. ويتم ضخ الدم المحمل بالأكسجين من الجانب الأيســر للقلــب عن طريق الشريــان الأورطي (الشريــان الرئيسي للجســم)، ويتفرع الشريــان الأورطي إلى عدة شرايــين، تتفرع إلى أوعية دموية أصغــر فأصغر، لتنتهي إلى شعيرات دموية دقيقة. وفي تلك الشعيرات يترك الأكسجين الدم إلى الأنسجة عن طريق جدار الشعيرات الدموية الرفيع.

وبطريقــة مماثلة يترك ثاني أكسيد الكربون الأنسجة إلى الدم، ويتجه هذا الدم المحمــل بثــاني أكسيد الكربون، مــن الشعيرات الدمويــة إلى أوردة أكــبر فأكبر، وفي النهاية يصل الدم إلى الجزء الأيمن من القلب عن طريق وريدين كبيرين هما الوريد الأجــوف العلوي، الــذي يحمل الدم من الرأس والذراعــين، والوريد الأجوف السفلي، الذي يحمل الدم من الجذع والساقين.

يتم ضخ الدم من الجانب الأيمن للقلب إلى الدورة الرئوية، حيث تحمل الشرايين الرئوية الدم المحتوي على ثاني أكسيد الكربون من جدار الشعيرات الدموية إلى داخل الرئة، ليتم زفيره أو إطلاقه إلى الخارج.

أما الأكسجين الذي يتم شهيقه أو تنفسه للداخل فإنه يمر إلى الرئتين بالطريقة نفسها، ويرجع الدم بعدها عن طريق الأوردة الرئوية إلى الجانب الأيسر للقلب ليبدأ رحلته من جديد.

التغذية: يحمل الجهاز الدوري الطعام المهضوم إلى خلايا الجسم، وتدخل تلك المــواد الغذائيــة تيار الدم عن طريق جــدار الأمعاء الدقيقــة إلى الشعيرات الدموية،

ويحمـل بعدها الدم تلـك المواد الغذائية للكبد. يزيل الكبد بعض تلك المواد الغذائية من الدم ويختزنها. ثم يطلق فيما بعد تلك المواد إلى الدم حين يحتاجها الجسم. كما يحول الكبد بعض تلك المواد الغذائية إلى مواد أخرى يحتاجها الجسم. ويحتوي الدم الـذي يترك الكبد على مواد غذائيـة تستعملها الخلايا في توليـد الطاقة والأنزيمات ومواد بناء جديدة للجسم.

التخلص من الفضلات والسموم:

يساعـد الجهاز الدوري في التخلص من الفضـلات والسموم التي تضر الجسم. وتلك المواد هي ثاني أكسيد الكربون والأملاح والنشادر، وهي توابع استخدام الخلايا للبروتين. يزيل الكبد النشادر والفضلات الأخرى ومختلف السموم التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي، حيث يحولها الكبد إلى مواد تذوب في الماء ويحملها الدم إلى الكلـى. ترشح الكلى تلك المـواد وفضلات أخرى تذوب في الماء، ثم تطردها خارج الجسم عن طريق البول.

وظائف أخرى:

يساعـد الجهـاز الدوري علـى حماية الجسم مـن الأمراض. تبتلـع كريات الدم البيضـاء البكتريـا والفيروسات وأشياء أخـرى ضارة وتدمرها. ويساعـد الدم أثناء دورانــه على بقاء درجة حرارة الجسم ثابتة، وذلك عن طريق امتصاص الحرارة من عملية توليد الطاقة بالخلايا. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الارتفاع فإن جريان الدم في أوعية الجلد يزداد، وبهذا يتم نقل الحرارة للخلايا الداخلية إلى الجلد. وإذا بـدأت درجة حرارة الجسـم في الانخفاض، فإن جريان الدم إلى الجلد يقل، ويساهم ذلك في الاحتفاظ بالحرارة قدر الإمكان.

يحمـل الجهاز الدوري أيضاً الهرمونات، حيث تؤثر المواد الكيميائية على أنشطة مختلـف أعضـاء الجسم وأنسجتـه، وتتحكم فيها. ويتـم إنتاج الهرمونـات في الغدد الصمـاء كالغدة الدرقية والغدة النخاميـة والغدة فوق الكلية والغدد الجنسية، وتفرز تلك الغدد هرمونات الى تيار الدم.

اضطرابات الجهاز الدوري:

يتأثـر الجهاز الدوري بالأمراض والإصابـات. ومن أكثر أمراض الجهاز الدوري شيوعاً تصلب الشرايين، الذي ينتج عن تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين. وتسبب تلـك الترسبات زيـادة صلابة جدران الشرايين وثخانتها، ممـا يؤدي إلى التقليل من سرعة سريان الدم. وتنتج جلطات الدم في بعض الأحيان في الأوعية المصابة بتصلب الشرايين. وقد تؤدي تلك الجلطات إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية، وهي حالة يعاني الدماغ أثنائها من عدم استقبال كمية الدم الكافية له.

وعـادة ما يصاحب تصلب الشرايين مرض آخر هـو ارتفاع ضغط الدم. يتسبب ارتفـاع ضغط الدم في أن يبذل القلب مجهوداً أكبر، وقد يؤدي ذلك إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية أو فشل كلـوي. ويشمل علاج تصلب الشرايين الراحة والرياضة وتغيير نوعيـة الغذاء. وتحدث اضطرابـات أخرى بالجهاز الدوري من وجـود إصابة أو ثقب في القلـب أو في الأوعية الدموية. فالحمى الروماتزمية مثلاً قد تغير الصمامات التي تتحكـم في سريـان الدم أثناء القلب أو تدمرها. وقد يؤدي عـدم اكتمال نمو القلب أو أوعيته الدموية قبل الولادة إلى حدوث ثقوب تسمى أمراض القلب الولادية.

ويمكن إصلاح الإصابات أو الثقوب عن طريق الجراحة.

أمراض القلب المنتشرة ووسائل تشخيصها:

يجب على كل شخص معرفة المصطلحات الطبية التي قد يستخدمها طبيبك الخاص:

١- التهـاب داخل القلب Endocarditis وهو التهـاب يصيب الغشاء المبطن لعضلة القلب كنتيجة لعدوى بكتيرية في الغالب.

٢- التهاب القلب Carditis: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.

٣- تضخم القلب Cardionegaly: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.

٤- التكيس الشرياني Aneurysm: هو نقطة في الوعاء الدموي يصبح الجدار فيها رفيعاً ويبرز للخارج بسبب ضغط الدم عليه.

٥- الذبحـة الصدرية Angina pectoris: هي ألم أو ثقل يضغط على الصدر وينتج عن عدم وصول الأكسجين للقلب بصورة كافية.

٦- السكتة القلبية Cardiac arrest: تحدث السكتة القلبية عندما يتوقف القلب عن الخفقان، وعند حدوث ذلك يتوقف الإمداد الدموي للمخ ويغيب الشخص عن الوعي.

٧- علل عضلة القلب Cardiomyopathy: تعد مجموعة أمراض تصيب عضلة القلب، وتؤدي إلى الإثناء بوظيفته وفي النهاية حدوث هبوط في عضلة القلب.

٨- أمراض نقص ورود الدم عبر الشرايين التاجية Eschemic heart disease: ينتج عن توقف تدفق الدم إلى القلب عادة كنتيجة لتصلب الشرايين.

٩- النوبة القلبية Heart attack: هو احتشاء عضلة القلب، وهو يعزى إلى حدوث احتشاءات في عضلة القلب. والاحتشاء يحدث عندما يتوقف الإمداد الدموي لمنطقة معينة بالقلب عادة، نتيجة جلطة تغلق شرياناً تاجياً ضيقاً. النوبة القلبية قد تكون بسيطة و شديدة بالاعتماد على حجم ومكان المنطقة المصابة.

١٠- هبوط عضلة القلب Heart Failure: يحدث عندما يفشل قلب المريض في ضخ الدم بكفاية فيمنع أنسجة الجسم من الأغذية والأكسجين لكي تعمل جيداً ويكون هبوط القلب إما حاداً أو مزمناً.

١١- هبوط عضلة القلب الاحتقاني Congestive heart failure: هي حالة هبوط في عضلة القلب المزمنة، تؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة وصعوبة في التنفس، حتى بعد نشاط بسيط وتورم في الكاحلين والقدمين.

علاج أمراض الجهاز الدوري:

ينقسم علاج أمراض الجهاز الدوري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة، وتتخلص في الآتي:

١- مستحضر النيتروجلسرين: يوصفه الأطباء عادة لإزالة ألم الصدر وتحسين إمداد القلب بالأكسجين، يؤخذ في صورة أقراص صغيرة تحت اللسان أو رشاشات تحت اللسان أو رقع يؤخذ هذا العقار مع أول علامات ألم الصدر.

٢- مواد تدعى مذيبات الجلطات مثل أستربتوكيناز والتيبلاز (يعرف بمنشط بلازمينوجين الأنسجة)، ويباع تحت اسم تجاري أكتفيز Activase لها القدرة

علـى إذابة الجلطة عند حقنها في الوريد تجـرى مع الدم ثم تتركز فيه وتحلل الجلطات.

٣- يعطى الأسبرين بمعدل قرص واحد جرعة ٨١ مجم يومياً، حيث يقلل مخاطر حدوث نوبة قلبية دون أعراض جانبية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكنني سأتحدث عن أهمها وهي:

١- جارسيانا Gamboge:

شجـرة يصـل ارتفاعها إلى ١٥ مـترا، تعرف علمياً باسـم Garcinia hanburyi. الجـزء المستخدم هو المـادة الراتنجية التي يفرزها سيقـان النبات، التي تحتوي على راتنـج بنسبـة ما بـين ٧٠ - ٧٥٪ وتشمل بنزوفينونـز، ويتميز بلونـه الأحمر، ومركب إكزانثونـز Exanthones. كمـا تحتوي علـى موريليك أسد وأيزوموريليـك أسد وأيضاً جامبوجيك أسد. كما يحتوي على مواد هلامية. يستعمل راتنج النبات، كمثبط تكوين الأحماض الدهنية في الكبد، وبذلك يساعد على منع تجمع الدهون الكامنة بخطورة في الجسم. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.





٢- الزعرور البري Howthorn:

الزعرور البري من أشهر النباتات المستخدمة في علاج مشكلات القلب وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه في مرض ضغط الدم والنوبة القلبية. ويستعمل من هذا النبات الأوراق والأزهار والثمار العنبية، ويوجد مستحضرات لكل من هذه الأجزاء، يستعمل لتنظيم دقات القلب، ويقوي عضلات القلب، ويعالج احتقان القلب والذبحة الصدرية، ويوسع الشرايين التاجية للقلب، ويخفض ضغط الدم والكوليسترول، ويحسّن الدورة الدموية ويقويها. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا عن نبات الجنكة في عدة أمراض سابقة. يستعمل هذا النبات لتحسين الدورة الدموية ويقويها وينشطها، وكذلك الذاكرة ويقوي وظائف المخ وتجعله أكثر تركيزاً. يوجد عدة مستحضرات منه تباع في الصيدليات وفي محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.



٤- جذور الناردين Valerian:

سبق الحديث عن جذر الناردين كعلاج ضد الأرق في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر هذا النبات يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يستخدم على نطاق واسع كمهدئ ومزيل للقلق والأرق ويساعد على النوم المريح. يحسن الدورة الدموية ويزيل تعب وتوتر العضلات. يستعمل بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio: يقوم هـذا الأنزيم المساعد بإمداد الأنسجة بالأكسجين، ويمنـع تكـرار حدوث النوبـة القلبية في أشخاص سبق أن أصيبـوا بها، يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٢- مستحضر يسمى Bio-cardiozume forte: وهذا المستحضر يقوي عضلة القلب، يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات في اليوم على معدة خاوية.

٣- ل- كارنيتين: يقلل الدهون والدهون الثلاثية في الدم، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦. ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٤- الأحماض الدهنية الأساسية: تساعد في منع تصلـب الشرايين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- السيلينيـوم: إن نقصه مرتبط بأمراض القلب. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٦- فيتامـين هـ: يقوي عضلـة القلـب، ويحسن الـدورة الدموية، ويقـوي الجهاز المناعي. يؤخذ هذا الفيتامين تحت إشراف الطبيب.

٧- النحاس: يرتبـط نقص النحاس ببعض اضطرابـات القلـب. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

٨- فيتامين ب١: نقصه في عضلة القلب يسبب أمراض القلب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تأكـد من توازن غذائك، ابتعد عن اللحوم الحمـراء والكبد والكلاوي وبيوض الخـراف أو الماعز والمخ واللسـان والجمبري ومح البيض والأوراق الخضراء المحتوية على فيتامين ك.

٢- أضـف إلى غذائـك الثـوم والبصل والمكسـرات النيئة، عدا الفـول السوداني استعمـل زيت الزيتون والسلمون الوردي والتونة. لا تتناول المنبهات مثل القهوة والشاي والشيكولاتة، وكذلك السكر والملح والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية والمحفوظة ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تخلص من مصادر الصوديوم في غذائك واقرأ عادة نشرات الطعام.

٤- إذا شعـرت بـأي من أعراض النوبة القلبيـة فاتصل بطبيبك علـى الفور، أو الذهـاب إلى الطوارئ في أقرب مستشفى حتى لـو استمرت الأعراض لفترات قليلة. نصف وفيات النوبة القلبية تحدث أثناء ٣-٤ ساعات من بداية النوبة.



أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي

Neuronitis and Lymphatic Diseases

قبـل أن نتحـدث عن أمراض الجهاز العصبي واللمفـاوي يجب أن نعطي القارئ الكريم فكرة عن الجهاز العصبي.

يعـد الجهـاز العصبي في الإنسان مـن أكثر الأعضاء رقيـاً إذا ما قورن بالجهاز العصبـي في بقيـة الكائنات الحية، وهـو عبارة عن شبكة اتصـالات داخلية في جسم الحيـوان، تساعده على التواؤم مع التغيرات البيئية المحيطة به. ويمتلك كل حيوان ما عدا الحيوانات الأولية البسيطة نوعاً من الأجهزة العصبية.

تمتلـك الحيوانـات الفقاريـة جهـازاً عصبيـاً يتراوح بـين شبـكات بسيطة من الأعصـاب وجهـاز عصبي منظم مرتبط بدمـاغ بدائي. أمـا في الإنسان والحيوانات الفقارية، فيتكون الجهاز العصبي مـن دماغ ونخاع شوكي وأعصاب. فجهاز الإنسان العصبـي معقد أشبه ما يكون بوزارة مواصـلات وتخطيط. أعز الله سبحانه وتعالى، الإنسـان عن سائر المخلوقات وفضّله وميّزه بامتلاك دماغ متطور جداً يعمل بكفاية لا يدانيهـا أي حاسوب؛ ليساعـده في النطق وحمل كل ما يلاقيه مـن صعاب واستنباط الكثـير مـن الأفكار الإبداعية. وللجهـاز العصبي في الإنسان عدة سبـل تُسهل انتقال المعلومـات والإحساسات من البيئة المحيطـة بالإنسان إلى الدماغ؛ الذي يقوم بإرسال أوامـر وتعليمات لعضـلات الجسم المختلفة لتتجاوب مع تلـك المعلومات. وتسلك هذه المعلومـات سبلاً غير التي سيرتها المعلومـات الواصلة للدماغ. وكذلك يختص الجهاز العصبـي بتنظيم العديد من وظائف الجسم الداخليـة مثل عمليات التنفس والهضم والنبض القلبـي. فالجهاز العصبي مسـؤول عن كل ما يقوم بـه الإنسان من حركات وأفكار وانفعالات وأحاسيس.

كيف يعمل الجهاز العصبي؟

يتكـون الجهاز العصبي من بلايين الخلايا المختصـة التي تسمى العصبونات أو الخلايـا العصبية، التي تتجمع في شكل حبـال تسمى الأعصاب، تسلك سبلاً متعددة تساعـد علـى نقل المعلومـات سريعاً إلى كل مـكان من الجسم يشـترك في إحداث رد فعل الإنســان لأي موقف. العديد من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي، التي لا تستغـرق سوى لحظة واحـدة. فلنأخذ مثلاً ماذا يحدث في الجهاز العصبي للإنسان، عندما يشاهد نمراً مفترساً ثم في لحظة يطلق ساقيه للريح.

توجـد في كل عضو من أعضاء الحواس مثل العـين والأذن وغيرهما، عصبونات متخصصة تسمى المستقبلات، تقوم بترجمة ما يحسه الإنسان كرؤيته نمراً مفترساً، إلى إشارات عصبية تسمى الدفعات العصبية التي تنتقل في الألياف العصبية بسرعة ١ إلى ٩٠ مـتراً في الثانيـة. فعند رؤيـة النمر تستجيب مستقبـلات العين للإشعاعات الضوئيـة التـي تعكس رؤيتـه وتترجمها إلى دفعـات عصبية، تنتقل عـبر عصبونات حسية من المستقبلات في أعضاء الحواس إلى عصبونات الترابط الموجودة في الدماغ والنخاع الشوكي.

تستقبـل العصبونـات في الدمـاغ الدفعات العصبيـة وتقوم بتحليلهـا وترجمتها وتقـرر ما يجب اتخاذه حيالها. فمثلاً تترجم رسالـة رؤية النمر المفترس إلى الشعور بالخوف، ومن ثَمّ يرســل الدماغ دفعات عصبية أخرى، تنتقل عبر عصبونات حركية إلى المستقبـلات، مثل العضلات والغدد التي تستجيب لأوامر الدماغ. فمثلاً تستجيب عضلات الساقين، وتساعد الإنسان على العدْو بعيداً عن الخطر، وكذلك يرسل الدماغ رسالـة إلى القلب ليسرّع من نبضه ويزيد من انقباضاته، ليرسل مزيداً من الدم إلى عضلات الساقين.

ما هي أقسام الجهاز العصبي؟

يتكـون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسة: هــي الجهاز العصبي المركزي، والجهــاز العصبي المحيطي، والجهاز العصبــي التلقائي، ولكل قسم من هذه الأقسام وظائـف معينـة. يتكون الجهاز العصبي المركزي من الدمــاغ والنخاع الشوكي، ويقوم

بتنظيم جميع أنشطة الجهاز العصبي والتحكم فيها. والدماغ عضو شديد التعقيد، يتكون مـن ثلاثة أجـزاء أساسية هي المخ والمخيخ وجـذع الدماغ. يعلو المـخ كلٌ من المخيخ وجذع الدماغ، ويلتف حولهما بدرجة ما، ويشكل نحو ٨٥٪ من الدماغ، ويعد الأكثر تعقيداً.

وللإنسان مخ متطور النمو يقوم بتوجيه السمع والنظر واللمس والتفكير والإحساس والكلام والتعليم.

يعلـو المخيخ الذي يقـارب حجمه حجم البرتقالة جذع الدمـاغ، ويساعد الجسم في الاحتفـاظ بتوازنه، وينسق بين المعلومات الحسيـة وحركات العضلات. يشبه جذع الدماغ الساق، ويتصل بالنخاع الشوكي في قاعدة الجمجمة. ويحتوي على العديد من العصبونـات التي تتبادل المعلومات الواردة من الحواس. والكثير من العصبونات التي تنظـم الوظائـف التلقائية، مثل التنفس والنبض القلبي وتـوزان الجسم وضغط الدم توجـد في جذع الدماغ. يتكون النخـاع الشوكي من حبل من العصبونات التي تمتد من العنق، وتتدلى حتى ما يقرب من ثلثي العمود الفقري الذي يلتف حوله ويقوم بوقايته. ويحتوي النخـاع الشوكي على السبل التي تنقل المعلومـات الحسية للدماغ، وتلك التي تتبادل أوامر الدماغ مع العصبونات الحركية.

الجهاز العصبي المحيطي:

يعمل الجهاز العصبي المحيطي على نقل الإشارات والرسائل بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة، ويتكون من اثني عشر زوجاً من الأعصاب، تبدأ من الدمـاغ وتسمى الأعصاب القحفية، بالإضافة إلى واحد وثلاثين زوجاً من الأعصاب التـي تبـدأ من النخاع الشوكي، وتسمـى الأعصاب النخاعية. وتعمـل هذه الأعصاب كأسـلاك الهاتـف، حيث تقوم بنقل الرسائـل من كل عصبون مستقبـل ومستفعل في الجسم وإليه.

الجهاز العصبي التلقائي:

يعد الجهاز العصبي التلقائـي جزءاً خاصاً من الجهاز العصبي المحيطي، حيث يعمـل على تنظيـم كل الوظائف التلقائيـة في الجسم، مثل التنفس والهضم دون أي تدخل أو تحكم من الدماغ، مما يساعد على الاحتفاظ ببيئة داخلية مستقرة، وينقسم

الجهــاز العصبي التلقائــي إلى جزأين هما: الجهــاز الودي والجهاز الــلاودي. يلبي الجهــاز الودي كل احتياجات الجسم في حالات الطــوارئ وازدياد النشاط. فهو يعمل علــى ازدياد سرعة ضربــات القلب وسريان الدم للعضــلات وتوسعة حدقتي العينين. أما الجهاز الــلاودي فيقوم بشكل عام، بإحداث تأثيرات مضادة للجهاز الودي. فمن تأثيراتــه مثــلاً إبطاء ضربــات القلب وتوجيــه سريان الدم من العضــلات إلى المعدة والأمعــاء، وتضييــق حدقتي العينــين، أما الموازنة بــين الجهازين فيقــوم بها الجهاز العصبي المركزي.

أجزاء العصبون:

يتكون العصبون من ثلاثة أجزاء أساسية هي: الجسم الخلوي، والمحور العصبي والتغصنات. ويغطي كل الخلية غشاء عصبي دقيق.

الجســم الخلوي يشبه كرة صغيرة قطرها ٢٥ملــم، ويعمل على استقبال وإرسال الدفعــات العصبية، وتصنيــع البروتينات، واستخدام الطاقــة للمحافظة على الخلية العصبية ونموهــا. تتركز معظم الأجسام الخلوية للعصبونات داخل الجهاز العصبي المركــزي، حيث تتحد الرسائل الــواردة، وتبث الرسائل الصــادرة. أما تلك الموجودة خــارج الجهــاز العصبي المركــزي فتتجمع في حــزم تسمى العقد، مثــل تلك الخاصة بالجهــاز العصبي التلقائي. أما المحــور العصبي الذي يسمى أيضــاً الليف العصبي، ويشكل امتداداً أنبوبياً للجسم المحتوي للعصبون. وله العديد من التفرعات التي تمكنه مــن الاتصال بمــا يقرب من ألف عصبون آخر، وهو متخصص في نقل الرسائل. يبلغ طول المحور العصبي داخل الجهاز العصبي المركزي أقل من مليمتر واحد، بينما يزيد عــن ذلــك في الجهاز العصبي المحيطــي؛ إذ يصل بعض المحاويــر الممتدة من النخاع الشوكــي إلى عضلات القدمــين إلى ٧٥ - ١٠٠سم، أما الأعصاب فما هي إلا تجمعات لمحاويــر عصبونات حركيــة أو حسية أو لكليهما معاً، التصقت بعضها مع بعض مكونة ذلك الشكل الحبلي.

يغطــي غمد مصنــوع من مادة دهنية بيضاء تسمى الميلــين بعض المحاوير، حيث تساعــد على سرعة انتقــال الدفعات العصبية عبرهما، كمــا تساعد على التمييز بين المادة الرمادية والمادة البيضاء في الجهاز العصبي.وتتكون المادة الرمادية من محاوير

غير مغطاة بالميلين وأجسام خلوية عصبونية، بينما تتكون المادة البيضاء من محاوير مغطاة بالميلين. وتصنع مادة الميلين في خلايا شفان في الجهاز العصبي المحيطي، بينما تقوم الخلايا الدبقية بتصنيعها في الجهاز العصبي المركزي.

أما التغصنات فتتفرع من كل جسم خلوي نحو ستة أفرع في شكل قنوات أسطوانية، تسمى التغصنات ويبلغ طولها نصف مليمتر، وغلظها ضعفي سمك المحور العصبي أو ثلاثة أضعافه. تعد التغصنات أجساماً متخصصة في استقبال الدفعات الواردة من محاوير أخرى، ويفصل بينهما فراغ ضيق يسمى الفلج المشبكي الذي تعبر في أثنائه الدفعات، وتسمى أماكن التقاء العصبونات المشابك. تفرز الخلايا العصبية مجموعة من المواد الكيميائية تعمل على نقل الرسائل العصبية وتوجيه نشاط خلايا الدماغ، وهذه المواد هي اسيتايل كولين والأدرينالين والدوبامين. كما يوجد مواد أخرى شبه أفيونية أو ما يطلق عليها مضادات الألم لها قدرة عظيمة في تسكين الآلام، وهذه تسمى الأندورفين. وعن طريق هذه المواد الكيميائية، إضافة إلى الموجات الكهربائية المتداولة بين خلايا الدماغ، يؤدي المخ عمله الفائق الروعة والدهشة معاً.

أما فيما يتعلق بالجهاز اللمفاوي فهو شبكة من الأوعية الدقيقة التي تشبه الأوعية الدموية. يقوم الجهاز اللمفاوي بإعادة السوائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. وهذه العملية ضرورية لأن ضغط السوائل في الجسم يحصن الماء والبروتينات وغيرها من المواد التي تتسرب باستمرار خارج الأوعية الدموية الدقيقة المسماة بالشعيرات، ويقوم هذا السائل الراشح والمسمى السائل الأثناءي بغمر وتغذية أنسجة الجسم. وإذا لم يجد السائل الأثناءي الزائد طريقه إلى الدم فإن الأنسجة تنتفخ وتتورم، ولذا فإن معظم السائل الزائد يرشح إلى داخل الشعيرات الدموية التي يكون ضغط السائل فيها منخفضاً، ويعود الباقي عن طريق الجهاز اللمفاوي، ويسمى اللمف. ويعد بعض العلماء الجهاز اللمفاوي جزءاً من الجهاز الدوري؛ لأن اللمف يأتي من الدم ويعود إليه.

ويعد الجهاز اللمفاوي أيضاً أحد أجهزة دفاع الجسم ضد العدوى، حيث يقوم برشح الجسيمات الصغيرة والبكتريا التي تدخل الجسم بوساطة كتل صغيرة من الأنسجة، توجد على طول الأوعية اللمفاوية، وتشبه حبة الفاصوليا في الشكل، وتسمى العقد اللمفاوية.

ما هي أجزاء ومكونات الجهاز اللمفاوي؟

الأوعيـة اللمفاوية توجد في جميع أجزاء الجسم مثـل الأوعية الدموية. وينساب اللمـف من أوعية رقيقـة متفرعة إلى أوعيـة أكبر يصل في النهاية مـن جميع أجزاء الجسـم ما عدا الربع العلوي الأيمن إلى القنـاة الصدرية، وهي أضخم وعاء لمفاوي، وتقع على طول العمود الفقري من الأمام.

ويجـري اللمف في القنـاة الصدرية إلى أعلى ليصب في وعاء دموي قرب منطقة اتصـال العنق بالكتف الأيسر. أما اللمـف الموجود في الربع العلوي الأيمن من الجسم فيسري إلى القنوات اللمفاوية اليمنى في النصف الأيمن من الصدر، حيث تصب هذه القنوات في مجرى الدم قرب اتصال العنق بالمنكب الأيمن.

اللمـف يشبه إلى حد كبـير، من حيث التركيب الكيميائـي البلازما، وهو الجزء السائـل في الـدم. ولكنـه لا يحتـوي إلا علـى نحو نصـف كمية البروتـين الموجودة في البلازمـا؛ لأن جزئيـات البروتـين الكبـيرة لا تستطيـع أن تنفذ من جـدران الأوعية الدموية بالسهولة نفسها التي تنفذ بها بعض المواد الأخرى واللمف سائل شفاف ولونه مثل لون القش.

العقـد اللمفاوية: توجد في أماكن كثيرة على طـول الأوعية اللمفاوية. وهي تشبه نتـوءات أو أورامـاً يبلغ قطرها ٣٥ مليمـتر، كما أنها تشبه العقد علـى خيوط الأوعية اللمفاويـة. وتتجمـع هذه العقـد في أماكن معينـة خصوصاً في العنـق والأبطين وفوق الأربيـة، وبقرب الأعضاء المختلفة والأوعية الدموية الكبيرة. وتحتوي العقد اللمفاوية على خلايا ضخمة تسمى البلاعم؛ تمتص المواد الضارة والأنسجة الميتة.

اللمفاويـات: نوع من كريات الدم البيضاء تنتج في العقـد اللمفاوية، وتدافع عن الجسـم ضـد العدوى، فعندمـا تمر في العقـدة اللمفاوية خلايا غير طبيعيـة أو مواد غريبـة عن الجسم تنتج اللمفاويات مواداً تسمى الأجسام المضادة، تقوم بتدمير المواد الغريبة أو الشاذة أو تجعلها غير ضارة. وتوجد أعداد كبيرة من اللمفاويات في العقد اللمفاويـة، وفي اللمف نفسه، بل يفوق عددها عـدد كل الأنواع الأخرى من الخلايا في اللمف.

النسيج اللمفاوي: يشبه نسيج العقد اللمفاوية، ويوجد في بعض أجزاء الجسم، التي لا تعد من الناحية العامة جزءاً من الجهاز اللمفاوي مثل اللوزتين والطحال والغدانيات التوتية. ويحتوي النسيج اللمفاوي على اللمفاويات وينتجها، ويساعد في الدفاع عن الجسم ضد العدوى.

ما هو عمل الجهاز اللمفاوي؟

يتلخص عمل الجهاز اللمفاوي في الآتي:

إعادة السائل الأثناءي:

ينتج السائل الأثناءي بصفة دائمة من الرشح من الشعيرات الدموية. لذا يجب أن يعاد باستمرار بعض هذا السائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. فإذا سدت الأوعية اللمفاوية يتجمع السائل في الأنسجة المجاورة، ويسبب انتفاخاً وتورماً يسمى الاستسقاء (الوذمة). ويستمر سريان اللمف بعد وصوله من الأوعية اللمفاوية الصغيرة إلى الأوعية الكبرى في الاتجاه نفسه، أي اتجاه القناة الصدرية. ويلاحظ أن كثيراً من اللمف بما في ذلك ما تحتويه القناة الصدرية يسري إلى أعلى، بالرغم من عدم وجود مضخة للمف، مثل الموجودة في القلب، لتحافظ على حركته إلى الأمام، ويتم ذلك بوساطة الضغط الناشئ من حركة العضلات ومن عملية التنفس والحركة الناتجة من نبض الأوعية الدموية المجاورة. كما تمنع الصمامات الموجودة في الأوعية اللمفاوية الكبرى رجوع اللمف إلى الخلف، وتشبه هذه الصمامات مثيلاتها في الأوردة.

محاربة العدوى:

تؤدي اللمفاويات والبلاعم والخلايا الملتهبة الكبرى دوراً حيوياً في محاربة العدوى ومقاومة العدوى عن طريق إنتاج اللمفاويات للأجسام المضادة، وابتلاع البلاعم للأجسام الغريبة. ولذا فقد تتورم العقد اللمفاوية التي تفرغ منطقة العدوى وتصبح مؤلمة. ويدل هذا التورم على أن اللمفاويات والبلاعم في حالة حرب مع العدوى، وتعمل على منع انتشارها. وتسمى هذه العقد المتضخمة أحياناً الغدد المتورمة مع أن المتورم عقد لمفاوية وليست غدداً.

كمـا تسـري اللمفاويات أيضـاً في مجرى الدم وتـدور في جميع أنحـاء الجسم؛ لتقضـي على العـدوى. وقد يجد كثير من اللمفاويات طريقـه إلى مناطق تحت الجلد مباشرة، حيث يُنْتِج هناك أجساماً مضادة للبكتريا ولبعض المواد الأخرى التي تسبب الحساسية.

امتصاص الدهون:

تقوم الأوعية اللمفاوية الموجودة في جدار الأمعاء بدور مهم في امتصاص الجسم للدهـون وتسمى هذه الأوعية اللبنيـة. وفي الأمعاء يتحد الدهن المهضوم مع بروتينات معينة، ثم تدخل الجسيمات الناتجة – اللوابن – وتعطى اللمف هناك لوناً أبيضَ يشبه اللبن، ويسمى هذا اللمف الأبيض اللبني الكيلوس.

يمـر الكيلوس في اللوابـن إلى وعاء الكيلوس، وهو منطقـة متضخمة في الجزء السفلـي من القناة الصدرية.ثم يسري الكيلوس والسوائل اللمفية الأخرى في القناة الصدريـة إلى مجرى الـدم، وبهذا يختلـف امتصاص الدهون عـن امتصاص المواد الكربوهيدرانية والبروتينات، التي تمتصها الأوعية الدموية وتنقلها إلى الكبد.

رفض الأنسجة المزروعة:

تـؤدي اللمفاويات أيضاً دوراً في رفض الأنسجة التي سبق زرعها في شخص من شخص آخر متبرع. فهي تتفاعل مع النسيج المزروع الطريقة بنفسها التي تتفاعل بها مع المواد الغريبة أي إنتاج أجسام مضادة، ولهذا يقوم الأطباء بعد نقل العضو وزراعته بتقليل إنتاج الأجسام المضادة في الشخص المتلقي عن طريق تدمير اللمفاويات. ومن ناحية ثانية تضعف عملية التدمير هذه قدرة المريض على مقاومة العدوى.

هـذه فكرة مبسطة عـن هذين الجهازين اللذين يعدان مـن أهم أجهزة الجسم الحيويـة. وكان لا بد لنا أن نعرف شيئاً عن التركيب المبسط لهذين الجهازين قبل أن نستعرض الأمراض التي تصيبها وطرق العلاج.

الصداع:

الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً. وهو ألم خفيف بالرأس أو دوار، وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يجتاح الشخص. وقد يصاحب الصداع زغللة في العين أو إحساس

بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض . . . والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً يرجع بعضها لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم. كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف. وفي بعض الأحيان تؤدي هذه المثيرات النفسية إلى الإصابة بنوبة صداع نصفي (شقيقة)، وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس. ومما يقال: إن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن، كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

ومن أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة ما يأتي:

- في حالات مرض الحمى، فإن الصداع يشمل كل الرأس.
- في حالات التهاب الجيوب الأنفية فإن الصداع يكون في مقدمة الرأس ويكون غالباً في الصباح.
- في حالة ورم المخ يكون الصداع داخلياً عميقاً في الرأس، ويكون مستمراً ومتزايداً.
- في حالة ضعف البصر يكون الصداع في مقدمة الرأس، وغالباً بعد إجهاد البصر.
- أما ارتفاع ضغط الدم فيكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس.
- في الصداع العصبي يكون عادة نصفياً (شقيقة)، وهو يكون في الصباح ومصحوباً بقيء.

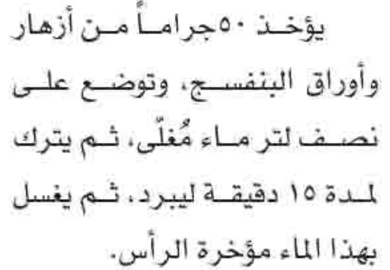
ويقول الدكتور برادا ليه من جامعة باريس في بحث قام به: إن طعام المعلبات بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع، ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في تركيب الطعام المحفوظ، التي يؤدي تخمرها إلى إفراز مادة السيرونين في الدم، مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة بنوبة صداع.

ومن أهم الأعشاب المستخدمة لعلاج الصداع ما يأتي:

- الخيار Cucumber:

يؤخذ قشر الخيار ويوضع الوجه المقشور على الجبهة والصدغين، وتثبت فوقهما برباط حيث يشفى المصدوع بإذن الله.

- البنفسج Viola:



يؤخذ ٥٠جراماً من أزهار وأوراق البنفسج، وتوضع على نصف لتر ماء مُغلّى، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد، ثم يغسل بهذا الماء مؤخرة الرأس.

- اليانسون Anise:

يسحق اليانسون ثم يستنشق، فإنه يشفي من الصداع.




-بذر الكتان Linseed:

يؤخذ مسحوق بذر الكتان ويعجن بالماء المُغلّى، ثم يوضع لبخة على الرأس فإنه يشفي الصداع.

- الشعير Parley:

إذا عجن دقيق الشعير بالخل ثم طلى به على الجبهة والصدغين برئ الصداع بإذن الله.

- الرشاد Lepidium:

إذا سحق الرشاد ثم عجن بزيت زيتون ووضع كلبخة على الجبهة والرأس، فإنه يخفف الصداع بشكل مذهل.




-الزعفران Saffron:

إذا مزج الزعفران مع المسك واستنشق المصاب برئ بإذن الله.

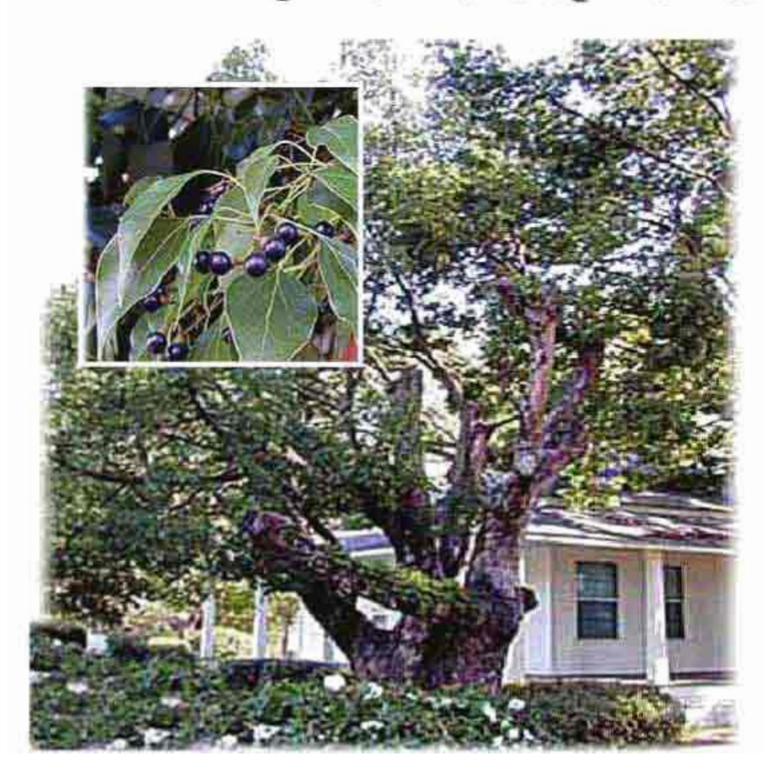


الحبة السوداء Negilla:

تسحق الحبة السوداء ثم تخلط بزيت زيتون ثم تعصر في قطعة قماش، ويقطر الزيت في أنف المصدوع، فإنه يشفى بإذن الله.

- الكافور Camphor:

إذا خلط الكافور مع عصير الخس الطازج وشرب فإنه يشفى الصداع.



- ويوجد مستحضران عشبيان مقننان لعلاج الصداع النصفي، هما Mygr aid وهو مستحضر عشبي يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم. أما المستحضر العشبي الثاني فهو Fever few. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم. وهذان المستحضران يباعان في محلات الأغذية التكميلية.

- الحناء:

روى ابـن ماجـه في سننه أن النبي صلى الله عليه وسلـم كان إذا أصابه الصداع غلف رأسه بالحنا، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إنه نافع بإذن الله من الصداع. وقـد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي، أن الصـداع النصفي كان يصاب به النبي صلى الله عليه وسلم.

- عسل النحل:

يستخدم عسل النحل لعلاج الصداع النصفي؛ حيث يؤخذ ملعقتين صغيرتين مع كل وجبـة من وجبات الطعـام. إن أخذ ملعقة كبيرة من عسـل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي يكون نافعاً، ويشفي المريض بعد نصف ساعة.

- عرق النَّسا:

لمرضـ عرق النَّسا أسباب كثـيرة، إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عـادي لرفـع ثقل، أو قـد يكون ضمن حـالات الالتهاب المفصلي، وعكـس ما هو شائع عـن المرض، فهو أكثر حدوثاً بين الذكـور، وتكون الإصابة به دائماً في أوائل العمر. إن أعراض مرض عرق النسـا واضحة ولا يخطئ معها تشخيصـه، وأهم الأعراض ألم بطـول عصب النسا من أعلى الإليـة إلى الكعب؛ أي من أعلى خلف الفخذ وحتى كعب القـدم. ويعاني المريض من ألم مضن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة. وعندما يقف المريض فإنه يلقي ثقل جسمه كله على ساقه السليمة، ويمسك بالسـاق المريضة المثنيـة قليلاً من مفصلهـا العلوي، كما يرفع عقب هـذه الساق عن الأرض لتجنـب الألم الشديد. ويكـون الألم في أول مراحل المرض شديـداً جداً. فإذا حصـل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فـإن الألم لا يلبث أن يقل تدريجيـاً، ثم يأخذ في التضاؤل أثناء أسابيع قلائـل. وفي حالة الالتهاب المزمن لعرق النسا فإن نوباته تتكرر وبالأخص أثناء فصل الشتاء.

علاج عرق النسا بالأدوية العشبية تتلخص في الآتي:

- الزنجبيل:

ينصح جون هاينرمان عالم الطب الأنثروبيولوجي باستخدام الزنجبيل لمعالجة عرق النسا؛ حيث يخلط مقدار ملعقتين كبيرتين من الزنجبيل الأخضر المبشور مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم، وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم يقوم المريض بتدليك المنطقة المصابة بهذا الخليط بمعدل مرتين في اليوم.

- حشيشة الملائكة الصينية:

يقول الصينيون: إنه أول علاج استخدم لمرض عرق النسا. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

- الصفصاف:

يحتوي لحاء نبات الصفصاف على مادة الساليسن وهو المادة العشبية للأسبرين، وهذه المادة قادرة على علاج آلام عرق النسا، ولقد اعترف به الدستور الدوائي الألماني، وعدّها العشبة المؤثرة في عرق النسا. تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

يقوم المعالجون الشعبيون بكي ضد عرق النسا، وقد برع كثير منهم في مواقع الكي، ويعد الكي من أنجح العلاجات لعرق النسا.

- آلام عصب الوجه:

تكون آلام عصب الوجه مصحوبة عادة بالتهاب في العصب، وتعود سبب الإصابة في الغالب إلى تعرض جانب من الوجه إلى تيار هوائي بارد وقوي يؤثر على العصب فيلتهب. وقد ينتج عن ذلك شلل وقتي في نصف الوجه الذي يغذيه هذا العصب. وفي هذه الحالة يكون الوجه على الناحية المصابة عديم الحركة فيضحك بناحية واحدة من الوجه، وتختفي منه التجعدات الطبيعية، ويتدلى الجفن الأسفل وتبقى العين مفتوحة، وتكون زاوية الفم في الناحية المصابة في مستوى منخفض عن الأخرى ويسيل اللعاب من الفم.

أمراض ما حول الأسنان
Periodntal Disease

يعد مرض ما حول الأسنان من أكثر أمراض الأسنان انتشاراً وخاصة بعد نزلات البرد، ويعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الأسنان لدى البالغين، ويزداد معدل حدوث هذا المرض مع تقدم السن، ويتراوح ما بين ١٥٪ في سن العاشرة إلى نحو ٥٠٪ في سن الخمسين.

ومرض ما حول الأسنان يطلق على أي مرض يصيب اللثة أو الأنسجة الأخرى التي تدعم الأسنان. والتهاب اللثة يمثل المرحلة الأولى لمرض ما حول الأسنان، ويحدث ذلك نتيجة قشور عبارة عن رواسب لزجة من البكتريا والمخاط وفضلات الطعام تلتصق بالأسنان وتسمى أحياناً لويحات Plaques، ثم تتراكم بعد ذلك فتسبب التهاب اللثة وتورّمها. وبمجرد تورم اللثة تظهر جيوب بين اللثة والأسنان تعمل كمصيدة لتكوين قشور أو لويحات أكثر. هناك أسباب أخرى تؤدي إلى التهاب اللثة مثل التنفس عن طريق الفم والحشو غير المناسب والتراكيب الصناعية التي تسبب تهيج الأنسجة المحيطة والداعمة للثة، فتغمر اللثة وتنعم ويلمع لونها وتنزف بسهولة ويصاحب ذلك في بعض الحالات ألم.

وإذا ترك مرض ما حول الأسنان دون علاج فإن التهاب اللثة قد يؤدي إلى ما يسمى تقيح اللثة Pyorrhea، وهي مرحلة متدهورة من مرض ما حول الأسنان حيث يبدأ العظم المدعم للأسنان في التآكل نتيجة انتشار العدوى، وكثيراً ما تظهر خراريج ويسبب تقيح اللثة رائحة نَفَس كريهة ونزيفاً وألماً في اللثة. ويحدث تقيح اللثة غالباً مع حالات سوء التغذية وعدم استخدام فرشاة الأسنان أو الاستخدام الخاطئ لفرشاة

الأسنــان، وكذلــك الأطعمة غــير الصالحــة أو الفاســدة والإكثار من تنــاول السكر، والأمراض المزمنة وأمراض الدم وأمراض الغدد، وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والتعاطــي المفــرط للمشروبات الكحولية. هذه العوامل مجتمعــة تجعل الشخص أكثر عرضة لحدوث تقيح اللثة. كما أن هذا المرض يرتبط أيضاً بنقص فيتامين C.

والفلافونيــدات الحيوية (البيوفلافونيدات) أو الكالسيوم أو حمض الفوليك أو النياســين. ويعد المدخنــون أكثر عرضة للإصابة بتقيح اللثة وفقــد أسنانهم أكثر من غير المدخنين. يزداد سوء مرض ما حول الأسنان وسوء الإطباق بين الفكين والضغوط على الأسنان والدفع باللسان والإصابة بفرشاة الأسنان أو المسواك.

والتهــاب أنسجة الفم المعروف باســم Stomatitis قد يؤثر علــى الحنك والسطح الداخلي للخدين والشفاه، وهو يحدث غالباً كجزء من مرض آخر. ويسبب التهاب الفم وورم اللثة وسهولة النزيف منها. وتظهر نتيجة لذلك تقرحات الفم التي يمكن أن تكون بعــد ذلك بثرات في اللثة. وهناك نوعان مشهــوران من التهاب الفم هما: التهاب الفم القوبائي الحاد Acute Herpetic Stomatitis، ويعرف أيضاً بالتقرحات القلاعية.

ويعــود السبب لهذه الالتهابات إلى نقص أو اضطراب ما في الجسم، فنزف اللثة مثــلاً يحــدث نتيجة نقص فيتامين C، ويحــدث جفاف الفم والتشققــات عند زاويتي الفم نتيجة نقص فيتامين ب٢. وهاتان الحالتان قد تشيران إلى نقص عام في الغذاء. وجفــاف أو تشقــق الشفاه قد يكون نتيجة الحساسية، واحمــرار نسيج الفم يشير إلى وجــود الضغــوط النفسية. وقد يشير احمــرار اللسان ونعومتــه إلى الأنيمياء أو نقص الغذاء، والتقرحات تحت اللسان قد تكون علامة تحذيرية مبكرة لسرطان الفم. ويعد فحص الأسنان المنتظم مهماً جداً لتشخيص هذه الحالات مبكراً.

علاج مرض ما حول الأسنان بالأعشاب والمكملات الغذائية:

أولاً: الأعشاب:

١- عصــارة أوراق نبــات الصبــار، تستخدم دهانــاً للثة الملتهبــة، وهو يخفف من الإحساس بالألم ويلطف الأنسجة.

٢- زيت براعم القرنفل (المسمار أو العويدي) الذي يباع في الصيدليات تحت اسم Clove oil، وهـو جيد للتخفيف المؤقت لألم الأسنـان واللثة، حيث يستعمل بوضع نقطة أو نقطتين من زيت القرنفل على المكان المصاب. وإذا كان الزيت في صورته النقية المركزة فيمكن تخفيفه بنقطتين إلى ثلاث نقاط من زيت الزيتون.

٣- حشيشـة القنفـذ + ثمار نبات الزعـرور Hawthorn والمر وثمـار الورد البري، تؤخـذ كميات متساوية وتسحق جيـداً وتعجن بالماء، ثم توضع لبخة على المكان المصـاب، أو يضـاف ملء ملعقة طعام من مخلوطهم إلى مـلء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٤- خاتم الذهب وهو نبات عشبي صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، وله جذر غليظ أصفر اللون، ويعرف نبات خـاتم الذهـب باسـم Coldenseal، الجـزء المستخـدم مـن النبـات جـذره الـذي يحتـوي علـى قلويدات الأيزوكينولـين وأهمهـا هيدراستين، كمـا يحتـوي على زيـت طيـار ومواد راتنجية. يستخـدم جذر هذا العشب لقتل البكتريـا المسببة لمرض ما حول الأسنـان وإزالـة الالتهابـات وتوقف نزف اللثة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتوضع على ملء كـوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يحـرك جيداً ويتمضمض به المصاب لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعد ذلك.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio:

يؤخـذ من محال الأغذية الصحيـة، ويستخدم بمقدار ١٠٠ملجـم يومياً، ويقوم على تنشيط أنسجة الجسم.

٢- فيتامين C + البيوفلافونويدات:

بمقدار ما بين ٤٠٠٠ - ١٠٠٠ ملجم يومياً على جرعات مقسمة أثناء اليوم، فهو ينشط التئام الأنسجة وخصوصاً اللثة النازفة، والبيوفلافونويدات تعوق تكون القشور أو اللويحات.

٣- داعم العظام Bonesupport:

ويباع في محال الأغذية الصحية، وهو يحتوي على الماغنسيوم والكالسيوم والفسفور والزنك والمواد الغذائية الأخرى، التي تمتص بسهولة من الجسم لبناء العظام. يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٤- فيتامين أ:

يؤخذ بمقدار ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة نحو شهر ثم تخفض الجرعة إلى ١٠٠٠٠ وحده دولية يومياً. يجب ألا تتعدى ١٠٠٠٠ وحده دولية يومياً أثناء مدة الحمل. وهذا الفيتامين ضروري لالتئام أنسجة اللثة.

٥- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، مع الطعام وهو ضروري للهضم وسلامة الأنسجة.

تعليمات يجب على المريض المصاب بأمراض ما حول الأسنان اتباعها:

١- تناول كميات وفيرة من الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقول.

٢- تناول الأغذية المحتوية على الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم لإمداد الأسنان واللثة بالتموينات اللازمة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامة الأسنان.

٣- تجنب السكر، حيث إنه يسبب تكون القشور، ويثبط قدرة كرات الدم البيضاء على مقاومة البكتريا.

٤- غيّر فرش الأسنان كل شهر من أجل السيطرة على المرض، وحافظ على فرشاة الأسنان، نظيفة بعد استعمالها.

٥- استعمل سائلاً يباع في الصيدليات يسمى بلاكس Plax وشطف به الأسنان، حيث يساعد على تليين القشور، ويستخدم عادة قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة.

٦- استخدم فرشاة ذات شعر ناعم طبيعي، وتأكد من تنظيف اللثة واللسان.

٧- افتح كبسولة فيتامين هـ وادهن اللثة الملتهبة، حيث يساعد هذا على تخفيف التقرح.

٨- تجنب تعاطي المضادات الحيوية.

٩- قد تحتاج بعض الحالات الشديدة لمرض ما حول الأسنان إجراء جراحة لإزالة النسيج الملتهب من اللثة وإعادة تشكيل العظام.



بلل الفراش
Bed wetting

بلل الفراش هو التبول أثناء الليل لاإرادياً وهو معتاد في الطفولة المبكرة. ومعظم صغـار الأطفال يبللون فراشهم مـن حين لآخر، وهو قد يحدث في السنوات الأولى من النضـج وعلى مرات متفرقة في البلوغ المبكر. وقد يحدث لدى كبار السن والسبب غير معـروف. وبعض الأطفال يبلغـون هذه المرحلة في سن الثالثة مـن أعمارهم وبعضهم لا يتهيـأ لهم ذلك حتـى يبلغون من العمر خمسة أعوام أو ستـة. وبعض الأطفال ذوي المثانـات القليلة السعـة يتوقون على الرغم من ذلك إلى تجنـب تبليل فراشهم؛ نظراً لانهـم ليسوا من ذوي الاستغراق في النوم العميـق، ومن ثم يسهل عليهم الذهاب إلى دورة المياه، غير أن معظم الأطفال نوامون مستغرقون في النوم.

وكثـيراً ما يلاحظ على الطفـل الذي يشب على تبليل الفراشـ أن أحد والديه أو كليهمـا كان قـد عانى من هذه المشكلـة في صغره. وقد يكون تبـول الطفل في الفراش علامة على أن الطفل يتجشم عناءً في مواجهة موقف جديد عليه، وقد ينجم عن ذلك على سبيل المثال عن مجيء وليد جديد، أو الانتقال إلى منزل جديد أو دخوله المدرسة للمـرة الأولى، أو تغيير ما في حياته، كما أنه ممكـن أن يحدث عقب مرض أو حادث. ويجـب أن نعرف أن الطفل لا يبلل فراشه متعمداً، ولكـن لأسباب خارجه عن إرادته، ولذا فإن الاتجاه إليه بالتعنيف أو الضرب من شأنه فقط أن يزيده تعثراً.

وعلى الوالدين ألا يجعلا من تبول الطفل في الفراش خطأً هاماً. فينبغي ألا يمتدح الطفل مدحاً شديداً في المناسبات التي يوفق فيها إلى ضبط نفسه، لأن ذلك من شأنه أن يجعل المشكلة متمادية الأهمية. والطفل لا يقلع عن تبليل فراشه فجأة، ولكن إذا ما بذل والداه قصارى جهدهما في أن يهيئا له جواً مناسباً هادئاً تسوده السعادة ورخاوة

البـال، مع ضـرورة مراعاة أن يزود الطفل بوفرة من المشوقـات والمنشطات الطبيعية فإنهمـا بذلـك يكفلان جميع الأسبـاب التي يمكن للطفل أن يتغلـب على مشكلاته في أقصـر وقـت ممكن. وبلل الفراش قـد يكون وراءه مرض مستـتر، مثل عدوى الجهاز البـولي أو مرضـ البول السكري أو خلاف ذلك، ولا بد من فحص الطفل جيداً للتأكد من خلوه من هذه الأمراض.

علاج بلل الفراش:

ينقسم علاج بلل الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- ورق البوكـو: سبق الحديـث عن ورق البوكو في الصفحـة رقم ٨٣ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب بالتفصيل. وذكرنا أن ورق البوكو يعد علاجاً مشهـوراً في جنـوب أفريقيا: كمدر للبـول وإخراج حصى الكلى. وقـد حظيت العشبة بمنزلـة كبيرة في الطـب الغربي، حيث استخدموها رسميـاً كمدرة ومطهرة للمجاري البوليـة، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعـلاج التهاب المثانة وغيره من مشكلات المجـاري البوليـة. وقد ثبت أن نقيع ورق البوكو جيد لعـلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة فطر الكانديدا، مثل السلاق المهبلي، وتعد كذلك منبهة للرحـم، وعليه يجب عـدم استخدامها من قبل الحوامل. تعد أوراق البوكو من الأدوية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتنقع في ملء كوب من الماء البارد، وتترك لمدة ساعتين ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- شبشول الذرة Cornsilk:

سبـق الحديـث عن الـذره وشبشـول الذرة بالتفصيـل في صفحـة ١٩١ مـن الجـزء الثـاني لموسوعـة جابر لطب الأعشـاب. تقول الدراسات الحديثـة عن شبشول الذرة: إنه ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء، وكذلك يخفض ضغط الـدم. كما أنـه يحسن مـن إدرار البـول، ولحل

جميع مشكلات المجاري البولية. ووجد أيضاً أنه يلطف بطانة المجاري البولية والمثانة. كما يهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا واضطرابها. يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٣- البقدونس Parsley:





البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم ساقه منتصب أوراقه مركبة خضراء زاهية متجعدة، وتحمل نهاية الأغصان أزهاراً بيضاء. وبذوره صغيرة. يعرف علمياً باسم Petroselinum crispus. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتضمن نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفثاليدات وكومارينات وتشمل البيرغابتين. كما تحتوي على فيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. من المعروف أن الفلافونيدات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرّة للبول، ويفرج الزيت ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن. وللبذور مفعول قوي في علاج النقرس والروماتزم والتهاب المفصل.

والجذر يستخدم لعلاج حالات المثانة. يفيد البقدونس في الحل من مشكلات بلل الفراش. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من ورق البقدونس أو بذوره وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى ويشرب نصف الكوب بعد وجبة الغداء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.

٤- لسان الحمل Plantago:





ويعرف أيضاً باسم Psyllium. يوجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي Plantag ovata، وعشبة البراغيث Plantago Psyllium ولسان الحمل الهندي P. indica الجزء المستخدم من النبات قشور البذور التي تحتوي مواداً هلامية تتضمن ارابينوكسيلان. كما تحتوي زيتاً ثابتاً تتضمن لينولينيك وأحماضاً دهنية بلميتية وأوليية بشكل أساسي ونشاء. تستخدم بذور لسان الحمل كمطّر جيد وملين ومضاداً للإسهال وهذا التأثير نادراً ما يوجد في نباتات أخرى عدا الراوند الطبي. يستعمل نقيع البذور لعلاج التهاب الإحليل وبالنسبة لبلل الفراش. فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لتستقر لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٥- العسل Honey:



وجد أن العسل الذي قال الله سبحانه وتعالى عنه: « فيه شفاء للناس» فقد وجد أنه علاجٌ لمنع التبول في الفراش». يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل عند النوم، حيث يسكن الجهاز العصبي، كما أنه يمتص الماء من الجسم، وتحتفظ به طوال مدة النوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يساعدان في التحكم في انقباض المثانة. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠مجم يومياً والماغنسيوم بمعدل ٣٥٠ مجم يومياً، ويفضل أن يؤخذان تحت إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين أ: هذا الفيتامين يساعد في جعل وظيفة عضلات المثانة طبيعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يقوم على تقوية عضلات المثانة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

٤- الزنـك: يحسن وظائف المثانـة وتنشيط الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ١٠مجم يومياً للأطفال، ٨٠مجم للكبار يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تشرب سوائل قبل نصف ساعة من بداية النوم.

٢- لا توبِّـخ أو تعنِّف طفلاً بسبب بلل الفراش، حيث إن هذا التبول لا إرادي. وبدلاً من توبيخه أعطه جائزة إذا لم يتبول بالفراش.

٣- يجب تجنب الخلافات الأسرية أمام الطفل بصفة خاصة.

٤- يجـب أن يوفر أولياء الأمور الرفق والحنان لأطفالهم، حيث إن ذلك يوفر لهم الأمان والاطمئنان.

٥- يؤخذ الطفل إلى الحمام قبل الذهاب إلى النوم.

٦- يجب أن يكون الفراش دافئاً والأغطية كافية، وخاصة في فصل الشتاء.

٧- يجـب أن يتحلى الوالدان بالصبر وعدم القلق إذا ما تبوّل الأبناء على الفراش أثناء النوم.

٨- يجـب أن يتابع ويراقب أولياء الأمور أطفالهم في المدرسة ويعرفون نقاط القوة والضعـف في دراستهـم، حتى يمكن حل مشكلاتهم التي قـد تكون سبباً رئيساً للتبول في الفراش.

تجمع السوائل في الجسم
Edema

يطلق على مصطلح تجمع السوائل في الجسم كلمة أوديما. ويعود تجمع السوائل في الأنسجة تحت الجلد وداخل تجاويف الجسم مثل التجويف البطني وشغاف القلب إلى خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء. والأوديما ليست مرضاً بل هي عرض لعدة أمراض تصيب أساساً الكلية، وهي عرض لأمراض القلب والكبد وأمراض الغدد الصماء، كما أنها قد تكون أحد مظاهر سوء التغذية. وتوجد أوديما أمراض الكلى في كل الأنسجة تحت الجلد وخاصة الوجه وتحت العينين، أما أوديما أمراض القلب فإنها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى أي القدمين والساقين وأكثر ما تظهر أوديما أمراض الكلى في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم وتظهر في الوجه تحت العينين. أما أوديما نقص الأغذية فتعود لعدة أسباب، منها فقر الدم ونقص البروتينات كاللحوم وغيرها من الغذاء. ويصاحب الأوديما بشكل عام ثقل الأطراف وانتفاخها، كما يكون مصحوباً بالألم نتيجة تمدد أنسجة الجلد. كثيراً ما تؤدي الحساسية إلى الاحتفاظ بالسوائل والكثير من النساء يعانين بقدر ما من الأوديما أثناء الحمل.

علاج الأوديما بالأعشاب والمكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استعمالها في علاج الأوديما، وليس بالضرورة استخدام كل الأعشاب التي سنتحدث عنها، وكذلك بعض المكملات الغذائية.

١- عصير الجرجير Cress Juice: تؤخذ حزمة جرجير وتنظف جيداً من المواد العالقة فيها والنباتات التي قد تكون معها ثم تغسل جيداً بالماء وتفرم في الخلاطة ثم تعصر، ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم، ويمكن تناولها مخلوطة بالماء أو الحليب.

٢- قشور ثمار الفاصوليا الخضراء Match box bean:

تنزع قشور الفاصوليا الخضراء ثم يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة وتترك تُغلّى لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم، ويستمر استعمالها حتى الشفاء بإذن الله.

٣-بذور البقدونس Parsley seeds: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور البقدونس وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب بعد الفطور وكوب آخر عند الخلود إلى النوم.

٤- نبات الوزال Spartium: يستخدم نبات الوزال على نطاق واسع لعلاج الاستسقاء ولأمراض القلب المرافقة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار النبات وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم.





٥- البصل المصري البلدي Onion: لقد أثبت البصل المصري جدارته في علاج مرض الأوديما، وبالأخص أوديما القدمين والساقين؛ حيث يؤخذ حبة بصل كبيرة وتقشر ثم تفرم فرماً جيداً في الخلاط، ثم تنقع في ملء كوب ماء مُغلّى لمدة ١٢ ساعة ويشرب كوب قبل الإفطار يومياً.

٦- شواش الذرة Corn silk:

يؤخـذ ملء ملعقـة كبيرة من شعـر الذرة أو ما يعـرف بشواش الـذرة أو حرائر الـذرة، وتوضـع في ملء كوب مـاء، ويوضع على نـار هادئة لمدة عشـر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

٧- أوراق البتولا Silver Birch:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق البتولا الطازجة المفرومة، وتوضع في ملء كوب مـاء مُغلّـى، وتترك تنقع بعد التقليب جيداً لمدة ١٠ دقائـق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم موزعة بين وجبات الطعام، ويكون آخر كوب عند النوم.

٨- الثوم Garlic:

يؤخذ الثوم الطازج بمعدل فصين مع كل وجبة أو تستعمل كبسولات الثوم المقننة بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الطعام.

المكملات الغذائية:

١- البوتاسيوم: حيث إن إدرار البول يصاحبه خروج كمية من البوتاسيوم، فيجب تعويض هذا النقص. يؤخذ ٩٩ مجم من البوتاسيوم يومياً.

٢- فيتامـين ج: وهـو ضروري لعمـل هرمونات الغـدد الضرورية لتـوازن السائل والسيطـرة علـى الأوديما. يؤخذ بمعدل مـا بـين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ٣ جرعات.

٣- بروميلـين: وهو إنزيم يستحصـل عليه من الأناناس، يؤخـذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر، وهو يساعد على الهضم وعلاج الحساسية.

٤- الكمـثرى: يؤخـذ ٢ كيلوجرام من ثمار الكمثرى وتـزال قشرتها ثم تقطع إلى قطـع صغـيرة أو تقشر وتؤكل يومياً مقسمة على ٣ دفعات ولا ينصح بشـرب أي سـائل في ذلك اليوم، ويكرر ذلك بمعدل مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.

تعليمات مهمة يجب على مريض الأوديما اتباعها هي:

١- اجعل ٧٥٪ من غذائك التفاح والثوم والبنجر والعنب والبصل والأناناس.

٢- تناول البيض ولحوم الأسماك البيضاء المشوية والدجاج بعد نزع جلدها والزبادي قليل الدسم وجبن القريش.

٣- تجنب البروتين الحيواني واللحم البقري والقهوة والشاي والشكولاتة والمحار والأصداف والأطعمة المقلية والصلصات والزيتون والمخلل والملح وصلصة الصويا والدقيق الأبيض والسكر الأبيض.

٤- مارس التمرينات الرياضية يومياً، وخذ حماماً ساخناً أو سونا 3 مرات في الأسبوع.



تسوّس الأسنان
Tooth Decay

يعـد مرضـ تسوس الأسنــان مرضاً جرثوميــاً، حيث إن البكتريــا تتحد في الفم مــع اللعاب ومخلفات الطعام لكي تكون أو تصنع مــادة لاصقة تعرف بطبقة Plaque؛ تقــوم هذه الطبقــة بالالتصاق بسطوح الأسنان. تتغذى البكتريــا في تلك الطبقة على السكريات التي يتناولها الإنسان منتجة حامضاً يقوم بتصفية الأسنان من الكالسيوم والفوسفــور. ولو لم يتم إزالة هذه الرواسب اللاصقة يبدأ تــآكل السن بالتدريج بدءاً مــن المينا وهي الطبقــة الخارجية للسن، ثم العاج وهي الطبقة الآتية التي تكون جسم الســن. فــإذا لم يوضع حد لتلك الرواسب فإنه يمكــن للتسوس أن يتطور ويتقدم حتى داخل لب السن، الذي يحتوي على العصب في مركز السن محدثاً ألم الأسنان. ويمكن حينئــذ تكون الخراج. يعتمد تسوس الأسنان في الحقيقة على ثلاثة عوامل، هي وجود البكتريــا، وتوافــر السكريات التي تتغذى عليهــا البكتريا، وقابليــة الطبقة الخارجية للسن، وهي المعروفة بالمينا لحدوث التسوس.

إن ســوء العنايــة الشخصيــة بنظافة الفم، وســوء التغذية ربما يكونــان العوامل الرئيســة وراء معظــم حــالات التسوســ وخراجات اللثــة. لقد وجــد أن الناس الذين يتناولــون أو يستهلكــون كميــات كبيرة مــن الكربوهيدريــن المكررة خاصــة تلك التي تلتصــق بطبقة الأسنــان أو الأشخاص الذيــن يتناولون وجبات ضعيفــة متكررة دون تنظيــف أسنانهم، نجدهم أكــثر الناس عرضة لأن تصيبهم مشــكلات التسوس. كما وجــد أن هناك بعض الناس لأسباب غير معروفة حتى الآن لديهم لعاب حامضي على غير العادة، أو أن لديهم مستويات أعلى من المعدل الطبيعي من البكتريا في أفواههم، تجعلهم أيضاً أكثر عرضة لمشكلات التسوس. إن تسوس الأسنان لا يحس به الشخص

ولا يسبب أي أعراض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة، بعد ذلك تصبح السن حساسة للبرودة وللحرارة واستهلاك المواد السكرية. وفي المراحل التي يصل فيها التسوس إلى مركز السن يشعر الشخص بألم شديد حيث وصلت المشكلة إلى عصب السن. تقول بعض الإحصاءات: إن عدد الأمريكيين الذين يشكون من تسوس الأسنان يصل إلى نحو ٩٨٪ معظمهم يقع من ٥-١٥ عاماً. ويعتقد الباحثون أن تسوس الأسنان يقل في مرحلة المراهقة، نظراً لأن مناعة الجسم تنشط ضد البكتريا المسببة للتسوس، وهي في الأساس أنواع عديدة من البكتريا السبحية.

الأدوية العشبية كعلاج لتسوس الأسنان:

كان تسوس الأسنان يمثل مشكلة كبيرة قبل إضافة الفلوريد إلى ماء الشرب في القرن العشرين. ومنذ العصور القديمة وحتى القرن التاسع عشر أولى العطارون عناية كبيرة لدراسة النباتات التي تساعد على الحفاظ على الأسنان. وقد اكتشفوا أن كثيراً منها ذو فاعلية كبيرة ضد تسوس الأسنان. وأهم النباتات العشبية التي تستخدم لعلاج تسوس الأسنان ما يأتي:

- الأراك Salvadora





ويعرف بالسواك والجزء المستعمل من شجرة الأراك هي الجذور التي تحتوي على الكلورين وثلاثي ميثيل الأمين وراتنج وسيليكا وكريت وفيتامين ج وقلويد يسمى سلفادورين، وبيتا سيتو ستيرول وانسك أسد. يستخدم الأراك على نطاق واسع وتشتهر المملكة العربية السعودية بالسواك الذي يستحصل عليه من جذور النبات. وفي الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» وقال ﷺ «**السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب**». والأراك فيه منافع كثيرة، حيث يطيب الفم، ويشد اللثه، ويقتل البكتريا.

- القرنفل Clove



وهـو برعـم زهري يعـرف بأسمـاء متعددة في السعوديـة مثل العويـدي والمسمار والزر. ويعد من أقـدم التوابـل. تحتوي براعـم القرنفل على زيـت طيار المركب الرئيس فيـه يوجينول واستيل الأوجينـول ومثيـل سالسيـلات وبابنـين وفانلين وصمـغ وحمض العفص. يستخـدم القرنفـل كمطهـر قاتل للبكتريا ويقضي على الطفيليات ومضاد للتشنج. ويستخدم بكثرة لعلاج ألم الأسنان ويستخدم زيته عادة كمخدر للأسنان ومطهر قوي. ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وهو زيت القرنفل يستخدم لتفريج آلام الأسنان وقاتل للجراثيم.

- الثوم والبصل Garlic + Onion

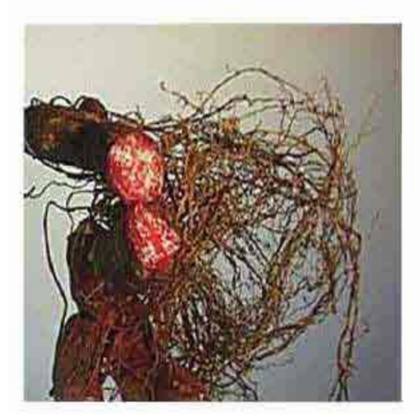
يعد الثـوم والبصل من الأدويـة العشبية المثالية، ومعروفـان برائحتهما النَّفاذة وطعمهما الحريف، يحتوي الثوم على زيت طيار، المادة الفاعلة فيه هي ألين والييناز واليسـين. كما يحتوي على سكوردينينات ومعدن السيلينـوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. أما البصل فيحتوي على زيت طيـار وكبريت والأليسين والألين وفلافونيات وحموض فينولية وستيرولات.

يستخدم الثـوم والبصل كمضادين حيويين قويين، وقد عملت دراسة مخبرية في كليـة الصيدلة بجامعـة الملك سعود على الثـوم والبصل ومدى فاعليتهمـا على أنواع البكتريا التي تعيش في فم الإنسان، وهي التي تسبب التسوس إذا ما توفرت لها البيئة المناسبة. وكانت النتائج مذهلة حيث قضى الثوم على كل البكتريا بينما قضى البصل على نحو ١٢ فقط. وقد نشر البحث مجلة ألمانية.

- المر Myrrh:

يعـد المر أحد أقدم الأدوية المعروفة، وقـد استخدمه المصريون بكثرة، حيث يعد دواء ممتـازاً لمشكلات الفم والحلق. المر هو إفـراز تفرزه أشجار البلسان، وهو يتكون مـن خليط متجانس من زيت طيـار وراتنج وصمغ، ويشكل الصمغ فيه ٦٠٪. يستخدم المر كمطهر وقاتل للبكتريا ويعالج القروح الفموية والتهابات اللثة. تستعمل صبغة المر

كغســول جيد للفم، حيث يؤخذ كغرغــرة لمواجهة العدوى البكتيرية والالتهابات، ولشد البنسج المصاب. كما يوجد منه معجون يباع في الصيدليات لهذا الغرض، وعليه فإنه يكافح تسوس الأسنان.





- الجذور الدموية Bloodroot

لقـد أوضحت العديـد مـن الدراسات أن منتجـات العنايـة بالأسنــان التـي تحتوي على الجذور الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على الأسنــان في نحو ٨ أيام فقـط. تحتوي الجذور الدموية علـى قلويـدات الأيزوكينولـين، وأهم مركباتهـا السانغينارين وهو المسؤول عن تقليل تكون الرواسب. يتحـد السانغينارين، كيميائياً مـع الرواســب الموجودة علـى الأسنــان، حيث يساعد على منـع التصاقهـا بالأسنان، وحيث إن هـذه الرواسب تسبـب أمراض اللثة وكذلك تسوس الأسنــان، لذلـك تعد الدمويـة فرصة أيضــاً للبالغين الذين يشكون أيضاً من أمراض اللثة.

- شجرة ألم الأسنان Toothache

ويعرف أيضــاً بالديش الشائك، موطن هذا النبات أمريـكا الشمالية، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار. وقد حظيت هذه الشجرة بتقدير عالٍ من الأمريكيين، وكانـت القشـور والثمار تمضـغ لتخفي آلام الأسنــان والروماتزم. الجـزء المستخدم مـن النبات لحـاء السيقان (قشور السـاق) والثمار الحمراء تحتـوي الجذور والثمار علـى قلويـدات أهمها كليريثرين. كما تحتوي على ليجنانــات السارينين، وكذلك على هركلافين ونيوهركولـين وأحماض العفص وراتنجات وزيت طيـار. يستخدم القشور والعنبــات (الثمار) لتخفيض آلام الأسنــان وللروماتزم ومنبه لدوران الدم. كما يمنع تسوس الأسنان.

- الأجمة Chaparral

نبـات شائك معمر يصل ارتفاعه إلى مترين. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية. تحتوي على مواد راتنجية وحمض Norhidydroguarietic. وفي إحدى الدراسات العلميـة توصل الباحثون الذين يعرفون أن عشب الأجمة كان يستعمل كعلاج شعبي لألم الأسنـان إلى أن غسول الفم المصنوع مـن العشب يقلل تسوس الأسنان بنسبة ٧٥٪. كما عـرف العلمـاء أن أحد المركبات في النبـات، وهو حمضـ نوردايهيدرجوريتيك له تأثير مطهر فاعل ويمكن عمل محلول من النبات يستخدم كغرغرة، ولكن احذر من بلعه.



المكملات الغذائية :

هناك عدد من المكملات الغذائية يمكن استعمالها مثل:

- الكالسيـوم والمغنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعـدل ١٥٠٠ ملجم يومياً والمغنسيوم بمعـدل ٧٥٠ ملجم يومياً. وهمـا ضروريان لأسنان قويـة صحيحة والمغنسيوم يمعل التوازن للكالسيوم.
- فيتامـين (أ): يؤخـذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهـو مهم جداً للالتئام ولتكوين الأسنان.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- اهتم بنظافة فمك. نظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة، ونظف ما بين الأسنان بخيـط مخصص للأسنان؛ حيث إن هذه الطريقة الوحيدة لإزالة الطبقة التي تكون التسوس.

- تجنب المشروبات الغازية، حيث إنها عالية التركيز في مادة الفوسفات التي تؤدي إلى فقدان الكالسيوم من مينا الأسنان.

- لا تستعمـل الأنواع التي تمضغ من فيتامين ج، لأنها من الممكن أن تنخر مينا الأسنان.

- لكـي تخفـف من ألم وجع الأسنان أو الخراج حتى تـرى طبيب الأسنان، فاغسل المنطقـة المتأثرة بمحلول الملح الدافئ، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف كوب من الماء الدافئ.



تصلب الشرايين
Arteriosclerosis

هو مرض يصيب الشرايين. ويحدث تصلباً وزيادة في الثخانة وفقداناً للمرونة في جـدران الشرايين. توجد عدة أشكال لتصلب الشرايين، فمنها ضمور مونكيبير، وفيه تصبـح الطبقة الوسطى من الشريان متصلبة بسبـب ترسبات الكالسيوم، والتصلب الشرياني الـذي يؤثر في الشرايين الصغيرة. والشكل الذي يفوق انتشاره كل الأشكال الأخـرى بدرجة كبيرة، هو النـوع الذي يطلق عليه اسم التصلـب العصيدي (تصلب الشرايـين). يؤثر التصلب العصيدي في الشرايـين المتوسطة والكبيرة، وبخاصة تلك التي تحمل الدم إلى القلب والدماغ والكليتين والساقين. تظهر آثار المرض بشكل رئيس في متوسطـي العمر وكبار السن مـن الناس، ولكنها تصيب صغـار السن أيضاً. ويعد التصلب العصيدي من الأمراض الرئيسة في البلاد المتقدمة.

أسباب تصلب الشرايين:

يبدأ التصلب العصيدي عندما تبدأ بعض المواد الدهنية في مجرى الدم ولا سيما الكوليسـترول في تشكيل رواسب على البطانـة الداخلية للشرايين وعلى مدى السنين، تأخذ هذه الرواسب، المسماة الخيوط الدهنية في التضخم والازدياد في الثخانة، مكونة لويحات لها أطراف خشنة تهيج البطانة الناعمة للشرايين، مسببة موت الخلايا وتكون ندبات. ويسبب تراكم الخلايا الميتة والكالسيوم أنسجة على اللويحات تجعل الشرايين ضيقـة وصلبة مما يعوق سريان الدم، وقد يؤدي السطح الخشن للشرايين إلى حدوث جلطة دموية على الجدار الشرياني، ويمكن أن تسبب الجلطة الدموية انسداداً فجائياً في الشريـان. وهناك بعض عوامل الخطورة التي تؤدي إلى التصلب العصيدي أهمها

ارتفاع ضغط الدم، وتدخين السجائر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ومن عوامل الخطـورة الأخرى زيادة الوزن وقلة النشاط الجسمـاني ومرض السكر، ووجود نسبة مرتفعة من المركبات الدهنية المسماة بالدهون الثلاثية Tryglycerides.

أضراره:

ينتـج عـن التصلب العصيدي انخفاضـ في سريان الـدم في الشرايين المريضة؛ لأن الأنسجـة التي تغذيها هذه الشرايين لا تتلقى قدراً كافياً من الأكسجين وانخفاض إمـدادات الـدم إلى الدمـاغ، قد يسبب الدوخـة والخدر وبطء الحديـث وغيرها من الأعراضـ. ويسبـب انخفاضـ إمـدادات الدم ألمـاً حـاداً في الصدر يسمـى الذبحة الصدريـة، والانسداد الكامـل للشريان الذي يمد القلب أو الدماغ ينتج عن نوبة قلبية أو سكتة دماغية على التوالي. وانخفاض سريان الدم إلى الكليتين يسبب ارتفاع ضغط الـدم أو الفشل الكلوي. ويسبـب التصلب العصيدي ألماً في أثنـاء المشي وتقرحات في الجلد، كما يسبب الغرغرينا الذي يعرف بموت الخلايا.

يقـال: إن هناك مليـون أمريكي يعانون الإعاقة بسبـب أمراض الأوعية الطرفية كل عـام، معظمهـم لديهم على الأقـل أحد عوامل المخاطرة الكبـيرة المسببة لتصلب الشرايـين، مثـل التدخين وتاريخ مرضـي في العائلـة وارتفاع نسبة الضغـط والسكر والكوليسترول مع تقدم العمر.

تصلب الشرايين الطرفي:

يطلـق عليـه أيضاً تصلب الشرايين المسبب للانسداد، وهـو نوع من أمراض الأوعية الـذي يصيب الساقـين في المراحل الأولى تضيق الأوعية الكـبرى، التي تحمل الدماء إلى الساقـين والقدمين برواسـب دهنية. تصلب شرايين القدم والساق قـد يؤدي إلى فقدان الأطراف وليس فقط إنقاص القدرة على الحركة. الأفراد الذين لديهم شرايين مريضة في الساقين أو القدمين أو كليهما معرضون للإصابة في أماكن أخرى، خاصة المخ والقلب.

إن العلامات المبكرة لتصلب الشرايين الطرفي هي ألم في العضلات، إرهاق وألم مماثـل للشد العضلي في الساق والكاحـل. الألم الذي يحدث في الساقين نتيجة المشي ويزول بسرعة عند الراحة يدعى أو يعرف بالعرج المتقطع، ويعد هذا هو العرض الأول

لظهور تصلب الشرايين الطرفي، وهناك أعراض أخرى كالتنميل والإحساس بثقل الساقين. وكلما اقتربت المشكلة من الشريان الأورطي - الشريان الرئيس الذي يتفرع في الساقين زادت كمية الأنسجة التي تأثرت وزادت المشكلة خطورة.

علاج تصلب الشرايين:

ينقسم علاج تصلب الشرايين إلى عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج بالهرمونات:

١- هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone:

المعروف بـ DHEA Therapy يعد هذا الهرمون هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم، ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى. إنه يتشابه مع هرمون النمو البشري Human Growth Hormone اتضح أن هرمون DHEA يساعد في منع زيادة صلابة الشرايين.

٢- مضادات التجلط مثل الأسبرين والورفارين، التي تقوم بسيولة الدم حيث تمنع التخثر الدموي.

٣- العمل الجراحي: يقوم الأطباء بالتدخل الجراحي لتغيير بعض الشرايين التالفة.

٤- العلاج الاقتناصي: قد يحطم الكتل في الشرايين ويحسن الدورة الدموية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لعلاج تصلب الشرايين هي:

١- الفلفل الأحمر Cayenne:

الفلفل الأحمر من النباتات الشهيرة يدعى بالشطة والحبحر والتراز، وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens. الجزء المستخدم الثمار التي تحتوي على كابساسين وكاروتينات وفلافونيات وزيت طيار وصابونينات ستيرويدية وأهمها كابسيسيدين. تستخدم الشطة منبهة ومقوية وتفرج تشنج العضلات ومطهرة

وطـاردة للأرياح. تزيد تدفق الدم إلى الجلد ومسكنة وتزيد التعرق. يوجد من الفلفل الأحمـر علاج مقنن قيم لضعف دوران الدم والحـالات المرتبطة به، وهي تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم على القدمين واليدين والأعضاء المركزية. يوجد مستحضر مقنن يستعمل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Gingko:

سبـق الحديـث عـن الجنكـة في أمراضـ عديـدة، وأهـم مركبـات أوراق الجنكة جنكوليـدات، وتقوم الجنكة علـى تحسين الدورة الدمويـة، وبالأخص تصلب الشرايـين في الساق والدماغ. وتعد الجنكة أكثر الأدوية التي يقبل الناس على شرائها بكميات كبيرة في فرنسا. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة مرة في الصباح ومرة في المساء.

٣- الزعرور البري Haw thorn:

نبـات شجـري ذو أوراق تسقط في الخريف وله أشـواك مدببة. تحمل الأغصان باقـات من الأزهار الجميلـة ذات رائحة عطرية وثمار حمـراء قانية. يوجد نحو ٩٠٠ نـوع من هـذا النبات، إلاّ أن أهم هـذه النباتات هو المعروف علميـاً باسم Graraegus oxyacntha. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء. تحتوي هذه الأجزاء على فلافونيدات أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجوانية وكومارينات وأمينات وحمض العفص.

يستعمـل الزعـرور على نطـاق واسع فهـو مسجل في جميـع الدساتـير الدوائية العشبيـة، ويوجـد نحو ٣٠ علاجاً يدخل فيهـا الزعرور لعلاج القلـب وضيق التنفس، ويوصف هذا النبات لتثبيت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية.

إن الفلافونيـدات الموجودة في هـذا النبات تقوم على إرخـاء الشرايين وتوسعها لا سيمـا الشرايـين التاجية، وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضـلات القلب ويخفض من أعراض الذبحـة الصدرية. إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب، بـل يرفع أيضاً ضغط الـدم المنخفض، حيث وجد العطـارون الذين يستخدمون نبات الزعـرور أنـه يعيد ضغط الدم إلى حالتـه السوية. توجد مستحضـرات من الزعرور

تبـاع في الصيدليات وفي محال الأغذيـة الصحية. تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام منتجات نبات الزعرور من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن الثانية عشرة.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسيـة: تقوم هذه الأحماض بتقليـل الضغط ومستوى الكوليسـترول والمحافظـة علـى مرونة الأوعيـة. يؤخذ هـذا المستحضر حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- الثوم: يقوم على تخفيض ضغط الدم والسكر والكوليسترول والدهون الثلاثية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام.

٣- الكولـين: يساعد في طرد الدهـون من الجسم وأفضلهـا الفوسفاتديل كولين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- سيستـين: يقوم بحـرق الدهون وبناء العضـلات. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية. يؤخذ مع الماء أو العصير وليس الحليب.

٥- نياسـين أميد: يوسـع الشرايين الصغـيرة. يجب عدم استبـدال نياسين أميد بنياسـين على الإطـلاق. يؤخذ نياسـين أميد بجرعة قدرهـا ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- استخدم زيت الزيتون النقي المعصور على البارد كدهون للغذاء، حيث إن زيت الزيتون يقلل الكوليسترول في الدم، ويجب عدم تسخين الزيت.

٢- حافظ على وزنك بالنسبة لطولك، حيث إن السمنة تحدث تغيرات غير مستحبة في معدلات البروتينات الدهنية.

٣- قم بتدريبات بسيطة مثل المشي اليومي فهو وسيلة جيدة.

٤- تابــع ضغطك بانتظام واتخذ خطوات لتقليله، وكذلــك الكوليسترول والدهون الثلاثية وسكر الدم.

٥- لا تدخــن وتجنب التعرض لدخان السجائر؛ حيث إن دخــان السجائر يحتوي على كميــات كبيرة من الشقوق الحرة معظمها يؤكســد الدهون قليلة الكثافة، جاعلاً إياها أكثر عرضة للترسب في جدران الشرايين.

٦- لا تتنــاول مستحضرات تحتــوي على غضاريف القرش، حيــث إنه يمنع تكوين أوعية دموية جديدة.

٧- تناول أغذية غنية بفيتامين هـ لتحسين الدورة الدموية.

٨- تناول أغذية غنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه.



تقويم العمود الفقري باليد
Chiropractic

يقوم طب تقـويم العمود الفقـري Chiropraction Medicine وهو نوع من العلاج دون عقاقير، ويعتمد على نظرية تقول: إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. لقـد استعمـل أبو الطـب أبوقراط أساليب أدخـل فيها ضبط العمـود الفقري منذ ما يزيـد على ألفي سنة. وقد بـدأ طب العمود الفقري الحديـث كمهنة منظمة منذ عام ١٨٩٥م، عندمـا أعلـن مؤسســه الدكتـور بالمر أول قصــة نجاح له مع تقـويم العمود الفقــري. والمعروف أن والد بالمر الذي كان بائعاً متجولاً، اخترع تقويم العمود الفقري عندمـا عالج حالة صمم لدى أحد الرجال بضربه على ظهره. وفـي عـام ١٩٦٣م بدأ مجلـس ممارسي طب العمــود الفقري لاختبار موحد على مسـتوى الأمـة قبل البدء فــي ممارستـه. واليوم يتلقــى المعالجون بطب العمــود الفقــري (الكاريوبراكتك) تدريبــاً تعليميــاً باهراً، ويرخص لهــم بالعمل في جميع الولايــات الخمسين بالولايات المتحــدة الأمريكية. وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكاريوبراكتك على علاج العمود الفقري، التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعيــة نتيجة للإجهــاد والإصابات أو أسباب أخرى. ويقــوم الطبيب بعملية ضبط وضــع العظام أو استخــدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقــة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.

كيف يعمل طب تقويم العمود الفقري؟

طبقــاً لما يقوله أطباء العلاج بالكاريوبراكتك، فإن الجهاز العصبي لدى الإنسان يسيطــر على جميع الوظائــف العضوية في الجسم. والرسائــل العصبية تسير من مخ

الشخص إلى الحبل الشوكي، ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم. ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تتدخل في تلك الرسائل، وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشكلات الصحية. ويقوم أطباء العمود الفقري بتصحيح الأوضاع الخاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدا الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن محدد وبدقة شديدة على مفصل ما، فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط يقال: إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية، مما يساعد على تخفيض الألم والشفاء بإذن الله. وقد ينصح طبيب العمود الفقري ببرنامج إعادة تأهيل لعمود المصاب الفقري وتثبيته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل نسيج العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.

ما الذي يفعله طب تقويم العمود الفقري؟

يستخدم طب تقويم العمود الفقري بنجاح في علاج آلام الظهر وآلام الصداع المزمنة وآلام العنق والآلام الناجمة عن إصابات بالجهاز الحركي والعضلات أو العظام، وقد ثارت بعض الأقاويل: إن بإمكان أطباء تقويم العمود الفقري علاج مشكلات خطيرة كالأورام وأمراض القلب، وأن باستطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.

إن المعالجة بتقويم العمود الفقري لا تُجرى في حالة وجود كسر بالعظام أو عدوى أو سرطان أو التهاب شديد بالمفاصل أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض مع استخدام هذا النوع من الطب، وبخاصة الإصابات أو المشكلات العنقية.

وعلى مر السنين تداول الناس العديد من الأساطير، التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكاريوبراكتك. غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى، ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرامج إضافية مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكاريوبراكتك. وهم يخضعون لاشتراطات صارمة لابد لهم من استيفائها حتى يحصلوا على تراخيص العمل في الولايات الخمسين ومقاطعة كولومبيا. كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة. وتعترف بهم الهيئات الحكومية.

المراجع:

(1) The unofficial Guide to Alternative Medicine. By Debra Fulghum Bruce with Harris H. Mellwain ,Asimon and Schuster Macmillan Company, 1998.



تليُف الكبد
Cirrhosis of the liver

تليف الكبد حالة مرضية تصيب الكبد، تتلف الخلايا الحشوية، وتؤدي إلى إفراط في نمـو النسيج الضام، حيث تحل مجموعات من الخلايا محاطة بأغلفة من الندبات تسمى بالعقيدات المجددة، محل أنسجة الكبد الإسفنجية الطبيعية. وقد يصبح الكبد المريض بالتليف غير قادر علـى أداء الوظائف الحيوية، كتصنيـع البروتينات وإزالة المواد الضارة من الدم. كما أن الأنسجة المصابة قد توقف سريان الدم مما يؤدي إلى زيادة الضغط في الأوعية الدموية، التي تخدم الكبد، وقد ينتج عن ذلك نزف داخلي. ويـؤدي وقف سريان الدم أيضاً إلى تراكم السوائل داخـل البطن. يصاب العديد من مرضـى تليف الكبـد بالضعف وعدم التركيز. وتـؤدي الحالات المتقدمـة إلى الوفاة، بينمـا هناك بعض الحالات التي لا تسبب أي أعراض ملحوظة. ينتج التليف من ضرر يصيب الكبد، وقد تؤدي كثرة استخدام المشروبات الكحولية أو التهاب الكبد إلى مثل ذلك الضرر. كذلك يؤدي استنشاق أبخرة مواد كيميائية معينة كرابع كلوريد الكربون إلى تليـف الكبـد. وبعد تكون الندبـات لا يمكن للكبد أن يسترجـع إسفنجيته. ويمكن التحكـم في بعض حالات التليف عن طريق الغـذاء السليم، وكذلك بتجنب المشروبات الكحولية.

في مراحل التليف الأولى تكون أعراض التليف متضمنة إمساكاً أو إسهالاً، وحمى، واضطرابـاً في المعـدة، واجهاداً، وضعفاً، وفقداناً للشهيـة ونقصاً في الوزن، وكبراً في حجـم الكبـد، وقيئاً واحمـراراً في الكف وصفـرة في العينين والجلد. أمـا في المراحل الأخـيرة من المرض فقد يظهر فقر الـدم وكدمات مستمرة نتيجـة تجمع الدم تحت الجلد واستسقاء.

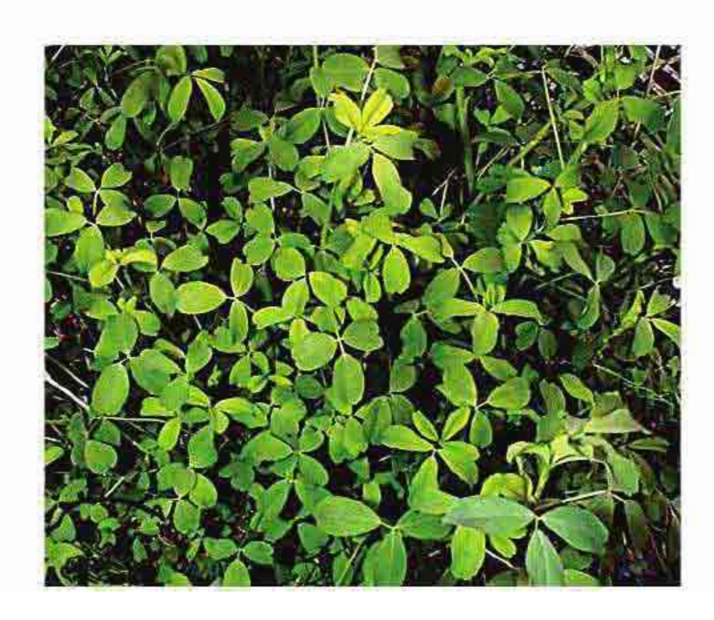
علاج تليف الكبد:

ينقسم علاج تليف الكبد إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية وأهمها، ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفصفصة وعلمياً بـ Medicago sativa الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبتة. يحتوي البرسيم الحجازي على كاروتينويدز، وأهم مركب فيها هو ليوتين وتربينات صابونية ثلاثية التربين، ومن أهمها حمض الجينيك وهيدراجينين. كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومنها جنستين دياديزين بالإضافة إلى كوميسترول وليوسيرتول وساتيفول. كما يحتوي على تربينات ثلاثية أهمها ستجما ستيرول وبيتا ستيرول، كما يحتوي على جلوكوزيدات سيا نوجنينه وفيتامين ك. أما البذور فتحتوي على كنافين وبيتين وستكادرين وهومو ستكادرين وترايجو نيللين وزيوت دهنية. يستخدم البرسيم الحجازي في بناء قناة هضمية سليمة، وهي مصدر جيد لفيتامين ك الذي يساعد في منع النزيف كنتيجة لنقص فيتامين ك الذي يحدث عادة مع تليف الكبد. يؤخذ ٣ حبات قبل كل وجبة من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية الصحية.



٢- الصبار Aloe:

لقد تحدثنا عن الصبار في مواضيع سابقة، والذي يعرف باسم Aloe-vera. الجزء المستعمل العصارة المائية التي تفرزها الأوراق. يوجد مستحضر على هيئة عصير يعرف بعصير George's Aloe vera وهذا العصير يساعد في تنظيف والتئام القناة الهضمية. يؤخذ ملء فنجان قهوة صغير قبل كل وجبة غذائية.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعرف بالحرشف البري وهو نبات عشبي شوكي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم Silybum marianum، الجزء المستخدم منه رؤيسات الأزهار والبذور التي تحتوي على ليغنانات الفلافون، أهمها مركب السيليمارين، وكذلك مواد مرة ومتعددات الإسيتلين. يستخدم أبو كعيب على نطاق واسع كواقٍ للكبد ومنبه للصفراء ومدر للحليب ومضاد للاكتئاب. ركزت الأبحاث على البذور، حيث وجد أن مركب السيليمارين لها تأثير شديد لوقاية الكبد، حيث يحافظ على عمله ويحول دون تليفه. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم من المستحضر المقنن الذي يتوفر في محال الأغذية الصحية.

٤- الهندباء البرية Chicory:

عشبة معمرة ذات جذور عميقة، يصل ارتفاع النبات إلى المتر ونصف، تعرف علمياً باسم Chicoruum intypus. الجزء المستخدم من النبات الجذر والأوراق والأزهار. يحتوي الجذر على نحو ٥٨٪ من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وبعض الفيتامينات والمعادن. تستخدم الهندباء البرية كمقوية معتدلة للمرارة ممتازة للكبد. يدعم عمل المعدة والكبد. يوجد مستحضر من الهندباء البرية مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. يوجد نوع آخر من الهندباء تعرف علمياً باسم Taraxacum officinale والمعروفة بالطرخشقون ولها نفس الاستعمال.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في عدد من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وهي تقوي جهاز المناعة، ومقوية للكبد، ومنبهة للصفراء، وتحسن الدورة الدموية، ومزيلة للسموم. تؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضر المقنن الذي يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٦- الطحلب الآيرلندي Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء، يصل ارتفاعها إلى ٢٥سم منبسطة ومتشعبة وذات كفوف مروحية. تعرف علمياً باسم Chondrus crispus. الجزء المستخدم كل العشب الذي يحتوي على متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. يستخدم طحلب أيرلندا ضد السعال والتهاب القصيبات الهوائية ويحسن من عمل الكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الثوم: يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، حيث يزيل سمية الكبد والدم.

٢- زيت زهرة الربيع: يستخدم لمنع اضطراب الاتزان في الأحماض الدهنية في حالة تليف الكبد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً مع الطعام.

٣- مركب الإنزيمات المتعددة: يستخدم للهضم وتقليل الضغط على الكبد، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: من المصادر الجيدة للبروتين وسهل للكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- مساعد الإنزيم Qio: يمد هذا الإنزيم الكبد بالأكسجين وحام فاعل للكبد. يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

١- تناول طعاماً مكوناً من ٧٥٪ من أطعمة غير مطهية. إذا كان التليف شديداً، فتناول فقط خضراوات طازجة وفواكه وعصائرها لمدة أسبوعين.

٢- استعمل اللوز وخميرة البيرة والحبوب وحليب الماعز ومنتجات مستخرجة من حليب الماعز والمكسرات النيئة (غير محمصة) تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين ك.

٣- اجعل البقول مثل الفاصوليا وفول الصويا والحمص ضمن غذاؤك اليومي، واشرب عصير خضر طازجة مثل البنجر والجزر ومستخلص الهندباء البرية والمشروبات الخضراء.

٤- حدد تناولك من السمك والفسيخ والسلمون والسردين والقنبرليكون مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير، ولا تتناول الأطعمة البحرية نيئة أو غير مكتملة الطهي.

٥- تجنب الدهون ولا تأكل أياً من الزبدة، والسمن النباتي وأي نوع من الزيوت المجمدة، شرائح البطاطس المعبأة، والأغذية المعلبة.



تنقية السموم من جسم الإنسان

Poisoning Purification of the Body

تتوفـر مجموعـة متنوعة من وسائل التخلص من سمـوم الجسم، تبدأ من زيادة مقادير السوائل في الوجبات اليومية إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة، لتجنب الملوثات الصناعية ومبيدات الحشائش والحشرات والكيماويات، ويستخدمها ملايين البشر. وقبل الحديث عن تنقية الجسم من السموم يجب أن نتحدث عن السموم التي تدخـل جسم الإنسان: إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة: إن جميعنا معرضون لمواد قـد تكون مسببـة للحساسية أو ضارة، ويمكـن أن تضعف جهاز المناعـة، سواء كانت سمومـاً في الهـواء مثل الأوزون الذي يعد أهم مكون مدمـر موجود بالضباب المدخن، فهـو يسبب السعـال، وضيق التنفس، وألم الصدر، كما أنه يزيد كذلـك من القابلية للعدوى. وإذا وجد بتركيز عال، فإنه قد يسبب تليف الرئتين، وأولئك الذين يمارسون التدريبات خارج المنزل هم أكثر الناس عرضة لتأثيرات الأوزون. وثاني أكسيد الكبريت وهـو مكون آخر من مكونات الضباب المدخـن، ويتكون عند احتراق وقود محتوي على الكبريـت، وهو يهيج الممرات التنفسية، ويضيق مسـارات الهواء في الجهاز التنفسي، ممـا يسبب نوبات الربو الشعبي. كما يمكنه أيضاً تثبيط عمل الخلايا المبطنة للغشاء المخاطي والمزودة بأهداب طاردة، وبذلك يعد الساحة لحدوث تلف دائم بالرئتين. أما ثاني أكسيد النيتروجين الذي يسهم في تكوين الأوزون، وهو أحد نواتج احتراق الوقود وبخاصة في السيارات ومحطات توليد الطاقة الكهربائية.

يتسبـب في التهاب الشعب الهوائية، ويزيد مثله مثل الأوزون من القابلية للعدوى. وقـد كشفت إحدى الدراسات عن أولئك الذين يقومـون بالطهي على مواقد الغاز قد يكونـون أكثر عرضـة من غيرهم للإصابة بحمـى القش والأعراض المرتبطة بالربو

مثل أزيـز الصدر وضيق التنفس، نتيجة لانبعاث ثـاني أكسيد النيتروجين. وبالنسبة لأول أكسيـد الكربـون فهو غاز عديم الرائحة وعديم اللـون، ينبعث أساساً من عوادم السيارات وغيرها من أنـواع عوادم الاحتراق. وهو يعمل على الانتقاص من مستويات الأكسجـين بالدم، فيحرم خلايا الجسم منه. وهـو خطير على وجه التحديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب، وعلى الأجنة في بطون أمهاتهم، وكذلك على الأطفال حديثي الولادة.

والبيئة مليئـة بمجموعة واسعة من المواد السامة والضـارة، ومن بينها الأطعمة والكيماويـات الموجـودة في الماء والغذاء والهـواء والشامبوهات القويـة والإيروسولات المعطـرة أو المزيلـة للرائحـة وتدخين السجائـر وأدخنة العـادم والمذيبـات العضوية والمبيدات الحشرية، والمواد البلاستيكية والطلاء والعطور والكولونيات والأدوية والغاز المستخـدم في الطهي والتسخين والقلي في الزيوت ومـواد البناء والألياف الصناعية، وبعض أنـواع الملابس والألمونيوم والرصاص. الذي يعـد أخطر عنصر، وقدرت هيئة الصحـة العامـة بالولايات المتحدة الأمريكيـة أن الرصاص أخطر المـواد البيئية على صحة الأطفال الصغار، وأوصـت بالاشتراك مع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، بإجراء اختبـار على جميع الأطفال دون ست سنوات لاكتشاف وجود رصاص في الدم من عدمه. ونتائج البحوث المنشورة مؤخراً تشير إلى أن التلف الذي يحدثه الرصاص لمخـاخ الأطفال التي تكون في مرحلة النمو قد يؤدي إلى حدوث فوارق في معدل الذكاء الطبيعـي بـين الأطفال، حيـث يتسبب في خفض معـدل الذكاء إلى أدنـى حد للذكاء الطبيعي أو انخفاضه لما دون المعدل الطبيعي، والنتيجة طبقاً لتقرير نشر في مجلة علم الوبائيات Epidemiology يمكن أن تتمثل في مضاعفة عدد الصغار ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة ثلاثة أضعاف العدد الحالي. ولا يزال الطلاء المحتوي على الرصاص المستخدم في المساكن المصدر الأهم للتسمم بالرصاص لدى الأطفال.

يزعـم مؤيـدو الطب البيئـي أن انهيار الجهـاز المناعي يبـدأ أولى مراحله بنوبة واحدة خطيرة من العدوى أو الضغط العصبي أو التعرض لكيماويات، وعملياً نجد أن كل شيء تواجهه الحضارة الإنسانية الحديثة يمكن أن يكون سبباً محتملاً للأمراض، مثـل الحساسيـة والتهاب المفاصـل والربو الشُّعبـي والحساسيـة الكيميائية والتهاب

القولون والاكتئاب ونوبات الذعر والأكزيما والصدفية الجلدية وضعف الانتباه والإرهاق وحالات النشاط الزائد والسرطان وخلاف ذلك.

طريقة التخلص من سموم الجسم Detoxifcation

تعد طريقة التخلص من السموم في جسم الإنسان أحد أشكال الطب البديل، التي تقوم بطرد السموم من أجسادنا، ويعد الصوم عن بعض الأطعمة إحدى وسائل التخلص من السموم، والغسيل المعوي أو القولوني Colonic irrigation يعد جزءاً حيوياً وجوهرياً من هذا العلاج. ويجُري عادة عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم ثم دفع الأنبوب لمسافة تصل إلى ٥٠ سم، ويدفع الماء الدافئ بلطف للداخل والخارج أثناء الأنبوب على شكل دفعات صغيرة. وعادة ما يضاف للماء الدافئ الليمون أو القهوة.

والطريقة المتبعة لتخليص الجسم من السموم إما بمعادلتها وإما بتحويلها إلى مواد أخرى، ومن ثَمّ طرد المخاط الزائد وتخفيف الاحتقان. كما تتضمن العملية أيضاً تغيرات تُجرى على الغذاء وأسلوب الحياة بحيث تقلل من معدل دخول السموم جسم الإنسان وتحسن من عملية التخلص منها. وتجنب الكيماويات في الطعام والطعام المصنّع والمكرّر والسكر والكافئين والكحول والتبغ. والعقاقير تساعد على الهبوط بالعبئ السمي إلى أدنى حد ممكن. وشرب مياه بكميات إضافية وزيادة محتوى الألياف في الوجبات عن طريق إضافة المزيد من الفواكه والخضر كلها، كذلك خطوات ضمن عملية التخلص من السموم وتجنب الأطعمة الصلبة، وصنفرة الجسم؛ وهو حك الجسم بليفة جافة لتنشيط الدورة الدموية، والتدليك المنظف يمكن أن تطرد السموم وتغذي الأعضاء الداخلية. وفي حين أن التدليك يطرد حمض اللبن من العضلات، إلا أن حمض اللبن ليس سماً، وإنما هو منتج ثانوي طبيعي يتكون نتيجة للتمرينات، ويخرج من العضلات بشكل طبيعي حتى دون عمل التدليك.

وتخليص الجسم من السموم يفيد في حمايته من الأمراض المحتملة وزيادة طاقته. ويؤمن مؤيدو هذا الأسلوب بأن العديد من العلل الشائعة الحادة منها والمزمنة قد تشفى عن طريق برنامج التطهير والتنقية من السميات. والحقيقة أن المصابين بإدمان المخدرات أو أي مادة أخرى قد استفادوا من برنامج التخلص من السموم،

حتـى إذا كان الهدف مجرد التجنب المؤقت للمادة أو المواد المسببة للإدمان وأعراض الانسحـاب أو الحرمـان مثل العصبية والعرق الغزيـر والأرق، التي عادة ما تصاحب توقـف الشخص عن تعاطي المادة، مثل السكر، والنيكوتـين، والكافئين، والأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية تزول سريعاً باستعمال أسلوب التخلص من السموم.

ويجـب عدم استخدام تنظيـف القولون أو الصياح لمدة طويلـة من قبل الأمهات الحوامـل أو لمرضـى السكـر أو أناس يعانون مـن أمراض مزمنة: كالقلـب والكلى والرئتين.



جرثومة المعدة
Helicobacter pylori

جرثومــة المعدة التــي تعرف أيضــاً باسم بكتريــا المعدة الحلزونيــة؛ هي بكتريا عصويــة لا تصطبغ بصباغ غــرام (gram-negative) أليفة الاعتياش في الهواء. توجد على شكل مستعمرات في أنسجة بطانة المعدة خاصة في قعر المعدة. وتمثل خطراً كبيراً علــى المعدة والإثنى عشر، وقد وجد أن جرثومة المعدة تسبب قرحة الاثنا عشر بنسبة ما بين ٧٠ - ٨٠٪ وقرحة المعدة ما بين ٥٠ - ٧٠٪.

تتكاثــر جرثومة المعــدة في الطبقة المخاطيــة من بطانة المعدة السبــب الأساسي للقرحــة؛ فهي تستطيع أن تتعايش مع حمض المعدة عــن طريق إفراز أنزيمات خاصة تحميهــا من الحمضــ الموجود في المعدة؛ حيث تفــرز هذه البكتريا مــادة اليوريا التي تــؤدي بدورها إلى تهتك الغشاء المخاطي المبطن لجــدار المعدة والاثني عشر، وتمنعه من القيام بعمله الوقائي ضد خميرة الببسين وحامض الهيدروكلوريك، فيصبح جدار المعدة والاثني عشــر أكثر عرضة للإصابة بالقرحة. وجرثومة المعدة لا تتأثر بالوسط الحمضــي في المعدة، الــذي يقتل أغلب أنــواع البكتريا، والسبب في ذلــك أن جرثومة المعــدة تفرز مادة اليوريا. التي تتكسر إلى مادة الأمونيا وبيكربونات، وهي مواد قلوية قوية تؤدي إلى إحالتها بوسط قلوي يعادل الوسط الحامضي للمعدة فلا تتأثر به.

اكتشفــت جرثومة المعــدة عام ١٩٨٣م بوساطة طبيبــين أستراليين بعد أن سجلا ميكروبــاً حلزونيــاً بالغشاء المخاطــي لمريض مصــاب بالتهاب المعــدة المزمن، وهذه البكتريــا بطيئة النمــو سريعة الحركة لوجود أسواط. وتنتــج الأنزيمات التي تؤدي في النهاية إلى ظهور أعراض المرض، ويذكر أن العالمين الأستراليين المذكورين آنفاً حصلا على جائزة نوبل للطب لعام ٢٠٠٥م تقديراً لجهودهما في اكتشاف هذه الجرثومة.

هنـاك جدل يدور حالياً حول احتمال وجود علاقة بـين هذه الجرثومة وسرطان المعـدة، ويبـدو أن الأمور تسير مع الاتجـاه القائل بضرورة وجـود علاقة بين الاثنين، حتـى إن منظمة الصحة العالمية صنفـت هذه الجراثيم مع العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ويعتقـد الكثيرون أن ثمـة عوامل عديدة تتحكم في تحديد مـا إذا كانت الإصابة بالجرثومـة ستؤدي لـلأورام، مثل سـلالات الجراثيم المختلفة؛ إذ يعتقـد البعض أن هناك سلالات تؤدي للقرحة، وأخرى تؤدي إلى السرطان، ومنها عوامل بيئية وعوامل فردية. ولعل في ذلك ما يفسر أسباب انتشار الإصابة بسرطان المعدة في اليابان مثلا، بينما تندر في بلادنا. علماً بأن الإصابة بتلك الجرثومة واحدة في كلا البلدين. وعليه فإن من الحكمة أن تؤخذ الأمور على محمل الجد، وأن يتم القضاء على تلك الجرثومة حتى لا نقع في مجال الخطأ.

هـل جرثومة المعـدة منتشرة في العـالم، أم أن انتشارها محصـور في مناطق أو بلدان معينة من العالم؟

جرثومة المعدة منتشرة في جميع أرجاء العالم، ويحملها نحو نصف سكان العالم، وقـد تبين للفريق البحثي برئاسة الدكتور توماس بورين من جامعة أويوما في السويد، أن هـذه الجرثومة قد طورت لنفسها طريقة فريـدة للالتصاق بجدار المعدة، فعندما تنتقل عدوى تلك الجراثيم إلى المعدة لأول مرة تصبح المعدة ملتهبة، ويظهر فيها نوع خاص مـن السكر يعرف باسم سكس، يعمل عادة كإشـارة لاجتذاب الخلايا المناعية ويشـرح د. بوريـن بقوله: إن الهدف هو إطلاق إشـارة تفيد بأن ثمة جزءاً من الجسم يحتاج إلى مساعدة، وأنه يستحسن الآن إرسال المزيد من كريات الدم البيضاء لتقديم تلـك المساعدة الهامـة، ويضيف: لسوء الحـظ أن جرثومة المعدة تمتلـك قدرة هائلة علـى التكيف، وقد طورت أدواتها لاستعمال السكر الجديد الظاهر لغرض أفضل، هو الالتصـاق بخلايا المعدة. وعندما يحدث هذا الالتصاق فإنه يؤدي إلى حدوث التهاب أقوى والإصابة بقرحة المعدة .

أسباب الإصابة بجرثومة المعدة:

جرثومة المعدة موجودة داخل الجسم، ويحملها نصف سكان العالم. وتظهر فجأة عند كثير من الناس، ولا يوجد سبب آخر للعدوى .

ماهي أعراض جرثومة المعدة؟

أعراض الإصابة بجرثومة المعدة هو حرقان أو ألم بالمعدة، يبدأ عادة بعد ٤٥ دقيقة بعد الطعام أو بالليل، ويختفي الألم بتناول الطعام أو بالقيء، وهذا الألم يتراوح من ألم خفيف إلى ألم شديد، وقد يتسبب في استيقاظ المريض من النوم في منتصف الليل. وهناك آلام أخرى مثل الصداع وارتفاع في درجة الحرارة، وربما حمض وإحساس بالاختناق والحكة وآلام بأسفل الظهر، ويصاحب ذلك إسهال شديد ونقصان في الوزن.

ما هي وسائل الكشف المعروفة لتشخيص جرثومة المعدة؟

يجب على مريض جرثومة المعدة المتابعة الإكلينيكية، والتأكد مع الطبيب المعالج، والكشف عن الجرثومة في المعدة بالطرق الآتية حسب المتوفر لدى المستشفى، وهي:

١- اختبار التنفس Urea Breath Test يتميز هذا الاختبار بالدقة الشديدة وسهولة إجرائه، حيث يُعطى المريض كبسولة تحتوي على كربون + Urea، وبعد عشر دقائق يقوم المريض بالنفخ في كيس خاص لمدة ٣ دقائق، وفي حال وجود الجرثومة في المعدة تخرج الجرثومة إنزيماً معيناً يقوم بتكسير الكربون واليوريا فيعطي أمونيا + ثاني أكسيد الكربون، الذي يحتوي على الكربون المشع، والذي يتم قياسه للتأكد من وجود الجرثومة، وأنها في حال نشطة. ويلزم هذا الاختبار أن يكون المريض صائماً لمدة ٤ ساعات، ولا بد من عمل هذا الاختبار مرة ثانية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من انتهاء العلاج.

٢- اختبار الدم: يعد هذا الاختبار هو الأكثر انتشاراً، ولكن يعيبه أنه لا يعطي تشخيصاً أكيداً لوجود الجرثومة، حيث يتم اختبار المريض للبحث عن وجود الأجسام المضادة للجرثومة، ولكن وجود هذه الأجسام لا يعني أن الجرثومة

نشطة، بل يعني تعرض المريض للإصابة بالجرثومة سابقاً أو حالياً، ولا يحدد بالضبط نشاط الجرثومة وإذا كانت موجودة حالياً أم لا.

٣- اختبـار الـبراز: ويتـم البحث عن الجرثومـة في اختبار خاص يتم عن طريق فحص البراز، وإيجابية الـبراز تعني أن الشخص مصـاب بالجرثومة، ويتم معرفة ذلك عن طريق المجهر.

٤- الاختبـار بوساطـة المنظـار: يتـم أخذ عينة مـن المعدة وفحصهـا للبحث عن جرثومة المعدة، ولكن تكمن المشكلة هنا في تخوف العديد من المرضى من ذلك الفحص، والذين يفضلون الطرق الأبسط للكشف عن الجرثومة.

علاج جرثومة المعدة بالأدوية المشيدة والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

تعالج جرثومة المعدة بالأدوية الكيميائية المشيدة وكذلك الأدوية العشبية:

أولاً: الأدوية المشيدة والمضادات الحيوية:

منـذ مدة طويلة كان هناك إجماع لدى العديد من العلماء على أن أسلوب العلاج التقليدي الأمثل هو مزيج من دواء الدينول (من أملاح البزموث) مع الأموكسيسللين والفلاجيـل، بحيث يعطي لمدة ١٤ يوماً، يتلو ذلك تناول الدينول بمفرده لمدة ١٥ يوماً. وقـد أدى هذا النظـام العلاجي إلى القضاء على الجرثومـة المعدية بنسبة ٨٠٪ وهي نسبـة جيدة، إلا أنها أدنى من المطلوب، كما أن الآثار الجانبية وصعوبة تناول الدينول حدت كثيراً من التوسع في استخدامها، حتى بعد أن طور نظام العلاج إلى عدة أنظمة أخـرى منها الدينول مع التتراسيكلين والفلاجيـل، الذي حقق نجاحاً أعلى نسبياً من النظـام الأول، وزاد مـن نسبـة الشفاء إلى حـدود ٨٧٪ تقريباً. وقـد تحمله كثير من المرضى، ولكن على حساب حـدوث أعراض جانبية متعددة. ويستخدم الدينول أيضاً الآن مع دوائي التتراسيكلين والكلاسيد، حيث تصل نسبة الشفاء إلى ٩٠٪.

لعـل أحدث عـلاج في هذا المجال هـو استخدام الدينـول مـع الرانتيدين (أحد مثبطـات الهستامـين H) والمعـروف باسـم زنتـاك كمركب واحـد، أطلـق عليه اسم بايلوريـد ويستخدم مع مضادين حيويين في الوقت نفسه ممـا يرفع نسبة الشفاء إلى

حـدود ٩٥٪، ويعد الأوميبرازول، وهو دواء يـؤدي إلى تثبيط إفراز الحمض من المعدة من أثناء توقيف المضخة، التي تفرز الحمض إلى التجويف المعدي، ووجد أن استخدام هذا الدواء مع المضاد الحيـوي الأموكسيسيللين يعطي فائدة معقولة، واستخدام هذا النظام بـات من أكثر الأدوية استخداماً لسهولة تناولها ولندرة الآثار الجانبية، ولكن سرعـان ما تبين من التقاريـر الأولية أن هذا المزيج مخيب للآمال، وأنه يؤدي للشفاء بحد أقصى ٥٥٪، وكذلك بدأ الأطباء في الإحجام عن صرفه.

لكـن الفاعلية الواضحة لـدواء الأوميبرازول قد شجعت علـى استحداث أنظمة علاجية أخـرى، حيث استخدم الأوميبرازول مع دواء الكلاسيد أولاً، وكان أفضل من الأوميـبرازول مـع الأموكسيسيللين والكلاسيد في وقت واحـد، حيث حقق نسبة شفاء ممتـازة تصل إلى ٩٥٪. واستخدم الأوميبرازول كذلك مع أدوية الكلاسين والفلاجيل أو التينيـدازول، الذي أعطى نسبة شفاء وصلـت إلى ٩٥٪ لدى الأوروبيين، لكن كانت هذه النسب أقل بكثير في بلادنا نظراً لمناعة الجسم ضد الفلاجيل، التي اكتسبت من جراء الاستخدام العشوائي لهذا الدواء في معالجة حالات الإسهال.

ثانياً: الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

أثبتـت كثير مـن النباتات الطبية فاعلية متميزة ضـد جرثومة المعدة، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثـوم Garlic: يعد الثوم من الأعشاب القاتلة للبكتريا والفيروسات، وتحتوي أفصاص الثـوم على زيـت طيار (الراليـين، الييـنـاز، اليسين) وكذلـك يحتوي على سكوردينينات وسيلينيوم وفيتامين أ، ب، C، هـ، ويعمل مضاداً حيوياً، وخافضاً لضغط الـدم، ومضـاداً لـداء السكري، وطـارداً للبلغم، ويقلـل تجلط الدم، وطـارداً للدود، ويزيـد التعرق. والثوم مضاد حيوي، جيد حيث أجريت أبحاث عليه في ألمانيا واليابان والولايـات المتحـدة الأمريكية. يعد الثـوم من الأدوية العشبية الواعـدة بالقضاء على جرثومـة المعدة. وطريقـة الاستعمال هي أخذ ٦ فصوص يوميـاً موزعة على الوجبات الثـلاث أو استخـدام المستحضرات العديـدة المقننة التي تبـاع في الصيدليات لعلاج جرثومة المعدة.

٢- المصطكى Mastic:



المصطكى هو إفراز راتنجي تفرزه جذور شجرة Pistachia lentiscus، ويوجد على هيئة دموع بيضاء صغيرة ذات لمعة خاصة. يحتوي المصطكى على راتنج، الذي يتكون من الفاوبيتا راتنجيات المصطكى وزيت طيار، يضم الفابايني بشكل رئيس وحمض العفص وحمض المستك والبينينات مطهره قوية. استخدم المصريون القدامى المصطكى في عمليات تحنيط الموتى. يستخدم كطارد للبلغم والسعال ولعلاج للإسهال. ويستخدم حشوة للأسنان المسوسة. وفي الدراسات الحديثة التي نشرت في مجلة فايتوتيرابيا عام ١٩٩٥م، وكذلك في مجلة العلوم الصيدلية عام ١٩٩٦م التي تفيد أن المصطكى أعطى نتائج متميزة لعلاج مرضى المعدة والاثنا عشر، ويقال: إن لديه القدرة على قتل جرثومة المعدة.

٣- العرقسوس Licorice:

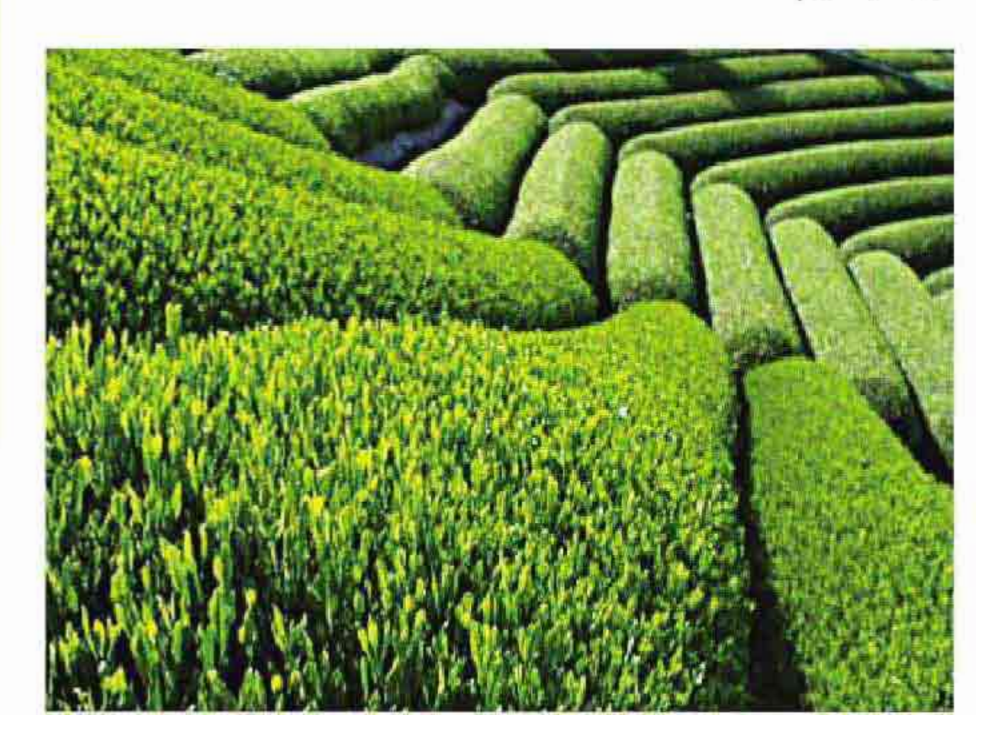


العرقسوس عبارة عن جذور لنبات معمر من الفصيلة البقولية. يحتوي العرقسوس على صابونينات ثلاثية التربين، وهي عبارة عن غليسريزين تصل نسبته إلى ٦٪، كما يحتوي على أيزوفلافونات وهي ليكيريتين وأيزوليكيريتين وفورمونونينيتين. كما يحتوي على متعددات السكايروستيرولات ووماريناتت واسباراجين، يستخدم العرقسوس مضاداً للالتهابات، ومقشعاً للبلغم ومسهلاً معتدلاً. وقد بينت الأبحاث أن الغليسيريزين عندما يتفكك في الأمعاء يكون له مفعول مضاد للالتهاب ومضاد للروماتزم، شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكورتيزونية. فهو ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات، ويخفض

تفكيك الستيرويدات في الكبد والكلى. يقوم العرقسوس على خفض إفرازات المعدة، لكنه ينتج مخاطاً كثيفاً وقائياً لبطانة المعدة مما يجعله علاجاً فاعلاً في حالات التهاب المعدة، والأيزوفلافونات الموجودة في عرقسوس مولدة للأستروجين، وقد بينت الدراسات في اليابان عام ١٩٨٥م، على أن الغليسريزين فاعل في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمع الكبد. كما وجد أنه يثبط جرثومة المعدة. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة العلوم الصيدلية المصرية عام ١٩٩٣م. يؤخذ عرقسوس بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى نصف كوب ماء شرب وتمزج جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم إحداها على الريق والأخيرة عند النوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.

٤- الشاي الصيني Chinese tea:

يحتوي الشاي الصيني على Bigallocatechinn gallate وكذلك Epicatechin وقد وجد أن هذين المركبين اللذين أجري عليهما دراسات مخبرية في الصين تثبط نمو وتكاثر جرثومة المعدة، والطريقة أن يشرب كأس من الشاي الصيني بمعدل أربع مرات في اليوم.



٥-العسل Honey:

لقد ذكر العسل في القرآن الكريم، ونصح رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتداوي بالعسل، وفي ضوء ذلك قام باحثون بدراسة تأثير العسل على جرثومة المعدة، وقد وجد أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠٪ مع الماء قد يثبط جرثومة المعدة في أطباق المختبر. وعلى الرغم من أن العسل حامضي إلا أنه يعالج الحموضة لوجود العناصر المعدنية فيه التي تذوب في الماء، وتعطي شحنة قلوية عالية فتقلل من درجة هذه الحموضة. وحيث إن أحماض العسل التي يرجع إليها حموضته تحترق بسرعة عالية أثناء عملية التمثيل الغذائي، فإن العسل بالرغم من حموضته فإنه يعد غذاءً قلوياً. يؤخذ العسل مخففاً بالماء بنسبة ١:١ قبل وجبتي الفطور والغداء بنحو نصف ساعة إلى ساعتين، أو بعد وجبة العَشاء بثلاث ساعات. وقد وجد في دراسة علمية عام ١٩٩٤م، أن للعسل تأثيراً مضاداً لجرثومة المعدة. من مضاعفات جرثومة المعدة إن لم تعالج ثقب المعدة أو الأثناعشر، و تسبب نزيفاً داخلياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- ابتعد عن التدخين وشرب الخمر.

٢- لا تستخدم مضادات الالتهاب غير استرويدية بشكل مطول ومتكرر، إلا تحت إشراف الطبيب.

٣- قلل من شرب الشاي والقهوة والكاكاو.

٤- عند الشعور بأي عرض من الأعراض السابق ذكرها عليك بالذهاب لإجراء لتحليل لجرثومة المعدة.

٥- استخدم العلاج بدقة متناهية ولا تترك العلاج مهما كان السبب.



حَب الشباب الوردي
Rosacea

حب الشباب الوردي الذي يعرف أيضاً بالعد الوردي: هو اضطراب مزمن يحصل في الجلد، ويصيب بعض الأماكن من الجلد مثل الخدين والجبهة والأنف. يظهر ويختفي ولكنه قد يصبح مستديماً، وعادة ما يتورم النسيج الجلدي، ويصبح غليظاً وأحياناً يكون مؤلماً وحساساً عند لمسه. يتشابه حب الشباب الوردي مع حب الشباب العادي Acne. إلا أن حب الشباب الوردي يكون مزمناً في أغلب الأحوال. كما أن الرؤوس السوداء والبيضاء التي توجد في حب الشباب العادي لا توجد في حب الشباب الوردي. كما أنه يبدأ في منتصف العمر تقريباً، بينما حب الشباب العادي يبدأ غالباً في سن المراهقة. ومرض حب الشباب الوردي منتشر، وتقول الإحصاءات الأمريكية: إن واحداً من كل عشرين مصاب بهذا المرض. يبدأ حب الشباب الوردي باحتقان متكرر في الوجه، وبالأخص الخدود والأنف. ويكون هذا الاحتقان ناشئاً من انتفاخ الأوعية الدموية تحت الجلد. هذا الانتفاخ الأحمر يمكن أن يكون علامة لإثارة الانتباه.

أسباب حب الشباب الوردي غير معروفة حتى الآن، ولكن هناك عوامل عرف أنها تفاقم الحالة، ومن أهمها تناول السوائل الساخنة أو الأطعمة الحارة المتّبلة، والتعرض كثيراً لضوء الشمس، وتناول المشروبات الكحولية واستخدام المكياج، وكذلك منتجات العناية بجمال الجلد، وبالأخص التي تحتوي على كحول. كما وجد أن نقص الفيتامينات والأمراض المعدية والضغوط العصبية عوامل مساعدة.

إن حب الشباب الوردي أكثر انتشاراً في النساء البيض بين سن الثلاثين والخمسين، وعندما يحدث في الرجال فإنه يكون أكثر حدة ويكون أنف المصاب أحمرَ ومتضخماً، يقل مرض حب الشباب الوردي بين الأشخاص ذوي البَشَرَة الداكنة،

وينتشر كثيراً بين الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. يؤثر حب الشباب الوردي على الجلد في أجزاء أخرى من الجسم بالإضافة إلى الوجه. لا يعد مرض حب الشباب الوردي مرضاً خطيراً، إلا أنه من الناحية الجمالية يثير القلق، وبلا عناية صحية فإنه قد يتطور إلى حالة مشوهة.

أعراض حب الشباب الوردي: يسبب حرقاناً مستديماً وحكة وشعوراً بوجود رمل في العينين والتهاباً وتورماً في الجفون وفي الحالات الشديدة يمكن أن يضعف البصر. كما أن البعض من المصابين يعانون من الصداع النصفي.

علاج حب الشباب الوردي:

ينقسم علاج حب الشباب الوردي إلى ثلاثة أقسام هي:

أولًا: العلاج بالأدوية المشيدة، وأهمها الآتي:

يقوم الأطباء بوصف مضادات حيوية تؤخذ عن طريق الفم أو موضعية، وعادة ما يوصف التتراسيكلين، ليبقي الالتهاب تحت السيطرة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في علاج حب الشباب الوردي، هي:



١- زيت زهرة الربيع Cawslip oil:

نبات زهرة الربيع عبارة عن نبات صغير جداً، معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم، ذو وردة قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها عناقيد من الأزهار الجرسية الشكل ذات لون أصفر زاهٍ جميل. تعرف علمياً باسم Primula veris. والجزء المستخدم منها الأزهار والأوراق والجذور. والزيت. تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين

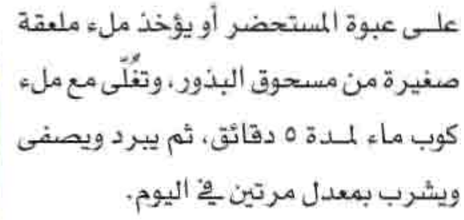
وفلافونيــات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار. يستعمل زهرة الربيع ضــد اضطرابــات الجلد؛ حيث يحتوي علــى حمض لينوليك الضــروري للجلد. يوجد مستحضــر يباع في محال الأغذيــة الصحية يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- الصبر Aloe:

سبــق الحديث عن الصبر في كثير مــن الأمراض السابقة. ومن مميزات الصبر أن عصارتــه المائية تستعمل لكثير من الأمراض الجلدية، ومنها حب الشباب الوردي. تستخــدم العصــارة لأوراق الصبــار الغليظة دهانــاً. هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لدى الصبر، فإذا حدث أي أحمرار أو حساسية فيوقف الاستعمال.

٣- بذور لسان الثور Borage seeds:

تحدثنــا عن لسان الثور الذي يحتوي على قلويــدات البايروليزيدين، التي تسبب تلــف الكبــد إذا استخدمت علــى شكل مادة مفصولــة نقية، والبذور غــير سامة ولها دور كبــير في الحد مــن انتشار حب الشبــاب الوردي. يؤخذ حســب التعليمات المدونة



علــى عبوة المستحضر أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور، وتغلّى مع ملء كوب ماء لــدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





٤- حشيشة الملاك Angelica:

سبــق الحديث عن هذه العشبة في عدد مــن الأمراض السابقة. وحشيشة الملاك تستعمــل للأمراضــ الجلدية، ومنها حــب الشباب الوردي. يوجد عــدة مستحضرات منهــا متوافــرة في الصيدليات وفي محــال الأغذية الصحية. تؤخــذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



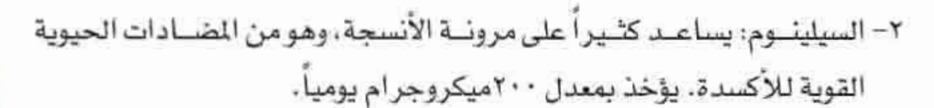


٥- الأذريون Marigold:

سبــق الحديث عن الأذريــون في المجلد الأول والمجلد الحــالي من موسوعة جابر لطــب الأعشاب في أمراض مختلفة. الأذريون يستخــدم في علاج الأمراض الجلدية، حيــث يغذي الجلــد ويساعد في الشفاء. يوجــد مستحضر مقنن يبــاع في الصيدليات ومحــال الأغذيــة الصحية. يؤخذ حســب التعليمات المدونة على عبــوة المستحضر، أو يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار وغليها لمدة ٥ دقائق، مع ملء كوب ماء ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامــين أ: ضــروري لبناء أنسجة جلدية جديدة. يؤخــذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دوليــة يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعــة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يوميا، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.



٢- السيلينـوم: يساعـد كثـيراً على مرونـة الأنسجة، وهو من المضـادات الحيوية القوية للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ميكروجرام يومياً.

٣- ل- سيستـين: يحتـوي هذا الحمض الأميني على عنصـر الكبريت الذي يعد ضرورياً لصحـة الجلـد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجـم يومياً على معـدة خاوية مع المـاء أو العصير وليس مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦ وكذلك ١٠٠مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الدهون المشبعة وكل المنتجات الحيوانية، حيث إن الدهون المشبعة تسبّب الالتهابـات. وكذلـك تجنب منتجـات الألبـان والكافئين والجـبن والشيكولاتة والسمك والسكر والملح والأطعمة الحارة.

٢- لا تتنـاول المشروبـات الساخنة. دع الطعام يـبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل أن تتناوله.

٣- تجنب استخدام مراهم الستروبد الموضعية، حيث إنها تزيد الحالة سوءاً.

٤- في الحالات الشديدة يمكن استخدام الليزر أو جهاز كهربائي لإزالة النسيج الزائد.



سرطان البروستاتا
Prostate Cancer

قبـل الحديث عن سرطان البروستاتـا لا بد لنا أن نعرف البروستاتا. هي عبارة عن غـدة تعـرف بغدة البروستاتا. وهي عضـو في الجهاز التناسلي عنـد الذكور فقط، تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض، يساعد على نقل الحيوانات المنوية. ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا. وتقع لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيـم مباشرة، وتزن نحو ٣٠ جراماً. وهي في حجم حبة الكستناء تقريباً. وتتكون من نسيـج عضلي وغـددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضليـة غدية مطاطة، تدور كالحلقـة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة؛ وتستطيـع عند تضخمها أن تضغط على قناة البول وتخنقها، فتمنع البول من الخروج فلا يستطيع صاحبه أن يتبوّل.

عمـل البروستاتـا: تقـوم الخصيتـان بإنتاج النطـف، وتنتقل عـبر أنبوبتين إلى البروستاتـا، وهنـاك تتصل الأنبوبتان بالإحليل، وهي القنـاة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف، وهذا السائل يغذي النطاف، ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

يمثل سرطـان البروستاتا السبب الثاني للوفاة في الرجال، ويعرف عادة بمرض الشيخوخـة، وقلمـا يتعرضـ الرجـال في سـن الثلاثينيـات والأربعينيات مـن العمر للإصابـة بسرطان البروستاتا، ولكن معدل حدوثه يزيد باضطراد بعد سن الخامسة والخمسين تقريباً. وقد وجد أن نحو ٨٠٪ من جميع حالات سرطان البروستاتا تحدث في الرجـال فوق سن الخامسة والستين. وفي سن الثمانـين تكون نسبة ٨٠٪ من جميع الرجال قد أصيبوا بدرجة ما من سرطان البروستاتا.

وتقول إحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان إن أكثر من ٢٤٤٠٠٠ حالة جديدة بسرطـان البروستاتـا تم تشخيصها عام ١٩٩٥م، وفي العام نفســه مات نحو ٤٠٤٠٠ بسبـب السرطـان. والأطفال الذيــن يولدون اليـوم لديهم فرصة بنسبـة ١٣٪ للوفاة مـن المرض. يعتقد كثير من العلمـاء والباحثين أن الرجال سـوف يصابون بسرطان البروستاتا إذا عاشوا مدة طويلة.

وسرطـان البروستاتـا سرطان بطـيء النمـو في معظم الحـالات، وينشأ معظم سرطان البروستاتا من الجزء الخلفي لغدة البروستاتا، أما الباقي فينشأ بالقرب من مجـرى البول. ويتضاعف سرطان البروستاتا في الحجم كل ست سنوات في المتوسط، وذلك بالمقارنة بسرطان الثدي الذي يتضاعف حجمه كل ثلاث سنوات تقريباً.

وأعراض سرطـان البروستاتا هــي ألم أو حرقان أثناء التبـول ونقص في حجم البـول، والتبول المتكرر، وقلة اندفاع البول ووجـود دم في البول، وعدم الارتياح لأسفل الظهـر أو في الحوض أو فوق العانة. والمرض غالباً لا يسبب أي أعراض على الإطلاق إلا إذا وصـل لمرحلـة متقدمة أو انتشر بعيداً عن البروستاتـا. وأحياناً تكون الأعراض المذكـورة ليست بسبب السرطان بل بسبب الورم الحميد أو الالتهابات في البروستاتا. وعليه فإن التقويم والتشخيص للمرضى مهم جداً.

ويزيد معدل حدوث سرطان البروستاتا بزيادة نسبة الكبار في السن، فمنذ جيل واحـد كان العمر المتوقع للرجال البيض في الولايـات المتحدة الأمريكية نحو ٦٥ سنة، أما اليوم فيكاد يقارب الثمانين سنة، ومع ذلك فإن معدل الزيادة في الإصابة بسرطان البروستاتـا في ارتفـاع مستمر بـين الرجال، حتى في أولئك الأقـل من سن الخمسين. وهـذا مهم جداً حيـث إنه كلما قل عمر الرجـل عند تشخيص سرطـان المثانة زادت خطـورة المرض. وزيادة معدل الإصابـة بسرطان البروستاتا بين الرجـال الأقل سناً يشير إلى الغذاء، والتعرض للسموم البيئية قد يتسبب أيضاً في حدوث المرض.

لقـد قيل: إن الرجـال الأمريكيين من أصل أفريقي لديهـم أعلى معدل للإصابة بسرطـان البروستاتا، بينما الأمريكيون من أصـل أسيوي لديهم أقل معدل. والرجال الذيـن لديهم سيرة عائليـة للإصابة بسرطـان البروستاتا معرضــون أكثر للإصابة بالمرض، كما وجد أن نسبة حدوث المرض في الرجال المتزوجين أعلى من غير المتزوجين.

وأن النسبــة أعلى في الرجال الذين سبق أن تعرضوا لالتهابات البروستاتا المتكررة أو الأمراض التناسليــة الأخرى أو الذيــن يتعاطون هورمــون التيستوستيرون. كما وجد الباحثون وجــود علاقة بين تناول الأغذية الغنية بالدهون وسرطان البروستاتا. وهذا قــد يكون نتيجة للاستهلاك الزائد من الدهــون الذي وجد أنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة التيسوستــيرون الذي ينشط نمــو البروستاتا، بما فيها الخلايــا السرطانية الموجودة بهــا. كما وجــد أن التعرض للكيميائيــات المسببة للسرطان يزيد هــو الآخر من خطر الإصابــة بالمرض. ويعتقد الباحثــون أن قطع القناة الدافقــة في الرجال يزيد فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا.

يقول العلماء: إنــه لا توجد طريقة معروفة لمنع حدوث سرطان البروستاتا، ولكن بالتأكيــد أن التشخيصــ المبكر يلعــب دوراً كبيراً في السيطرة علــى السرطان قبل أن ينتشــر إلى أماكن أخرى في الجسم. والفحصــ الدقيق للمستقيم يعد الأبسط والأقل تكلفة للوصول إلى تشخيص سرطان البروستاتا. ويوصي الأطباء وجمعيات السرطان بإجراء الفحص السنوي لكل الرجال عند بداية سن الأربعين، أو حتى سن الخمسين، كمــا يقترح المعهد الأمريكــي لأمراض الجهاز البــولي. ويعد اختبار الــدم من أفضل الطرق لتشخيص سرطان البروستاتا، حيث يكشف ارتفاع مستوى مادة تسمى (PSA Prostate Specific Antigen) ومــادة PSA تعــد من أفضل علامــات السرطان التامة لتشخيصــ وتقــويم فاعلية العلاج لسرطان البروستاتا. واختبــار PSA بين رقم صفر ورقــم ٤ يعد في حــدود النطاق الطبيعي، واختبار PSA أعلــى من الرقم ١٠ يشير إلى وجود السرطان إذا لم يتم إثبات غير ذلك. والنتائج المرتفعة لاختبار PSA قد يحدث مع بعض الحالات غير سرطان البروستاتا مثل الورم الحميد أو التهاب البروستاتا، أو مــع بعض الأنشطة العادية كركوب الدراجة أو حتى فحص المستقيم نفسه. وإذا كانت نتيجة اختبار PSA للرجل مرتفعة فيجب أن يعاد بين فينة وأخرى، حيث إنه قد يُظهر نتائج إيجابية أو سلبية كاذبة في ١٠-٢٠٪ من الحالات.

إن إعــادة الاختبــار كل سنــة يساعد الطبيــب على تحليل النتائــج، ففي الرجال الأصحاء يبقــى مستوى PSA ثابتاً تقريباً، ويرتفع فقط تدريجياً سنة بعد سنة، بينما في حالات السرطان يرتفع المستوى بشكل مفاجئ.

يتم عادة تتبع الحالات غير الطبيعية بالتصوير بالموجات فوق الصوتية في فحص المستقيم واختبار PSA, وبعض الاختبارات التشخيصية الأخرى مثل التصوير بالأشعة المقطعية عن طريق الكمبيوتر CT, ومسح العظام والتصوير بالرنين المغناطيسي M R I قد تكون ضرورية، ولكنها في الوقت نفسه مكلفة.

وأخيراً إذا أشارت نتائج جميع الاختبارات إلى وجود سرطان، فيجب عمل تشخيص للأنسجة لتأكيد النتائج، وهذا يمكن عمله فقط عن طريق الفحص المجهري لعينة الإبرة. ويفضل عمل ذلك تحت سيطرة الموجات فوق الصوتية، وأخذ العينات المتكررة قد يكون ضرورياً في بعض الحالات. وهذه الإجراءات القاسية قد تتسبب نفسها في حدوث مضاعفات مثل النزيف واحتباس البول والعنة وتسمم الدم.

علاج سرطان البروستاتا:

إذا تم تشخيص المرض مبكراً فإن علاج سرطان البروستاتا يكون عادة ناجحاً، ولكن إذا انتشر السرطان بعيداً عن البروستاتا فمن الصعب علاج الحالة. ولسوء الحظ فإن سرطان البروستاتا قد يصعب تشخيصه في مراحله المبكرة. وكثير من الحالات تم تشخيصها فقط بعد انتشار السرطان بعيداً عن البروستاتا. وبمجرد انتشار السرطان خارج قشرة البروستاتا، فإن معدل الحياة لخمس سنوات قادمة نحو ٤٠٪ وإذا انتشر المرض للغدة الليمفاوية أو للعظام أو للأعضاء الأخرى فإن فرص الحياة تنخفض إلى ٢٠٪.

تستعمل العلاجات التجريبية أحياناً مثل تجميد الخلايا السرطانية وجراحات الليزر في علاج سرطان البروستاتا.

إذا وصل السرطان إلى قشرة البروستاتا، فإن العلاج الأمثل يكون ببعض أنواع العلاج الإشعاعي. ومعدلات الحياة لعشر سنوات بين ٥٠ - ٦٠٪ ويسبب العلاج الاشعاعي حدوث العنه في ٥٠٪، وقد يؤثر سلبياً على المثانة والمستقيم إذا كان المرض موجوداً فقط في البروستاتا، وكان المريض سليماً تحت سن السبعين، فإن العلاج الموصى به هو استئصال البروستاتا. ونحو ٥٠٪ من الرجال الذين تم استئصال البروستاتا لهم يعانون من العنة حتى مع استعمال طريقة جديدة لمنع إصابة

الأعصـــاب. ويحـدث كذلـك سلس البول بشـكل ملحوظ في نسبة تصـل إلى ٢٥٪ من الحالات. والعـلاج المفضل لحالات السرطان المبكرة يكـون بالتدعيم الغذائي وتغيير نظام الحياة والانتظار مع المراقبة.

إذا انتشر السرطان خارج البروستاتا فإن العلاج يهدف إلى محاولة تثبيط إنتاج هورمـون التيستوستـيرون، الذي يغـذي البروستاتا. ويمكن عمل ذلـك بالاستئصال الجراحي للبروستاتا، أو تثبيط تكون وعمل الهرمونات.

وبالنسبـة للأمر الثاني فإنـه يمكن استخدام دواء الجزويريلـين المعروف باسم Zoladex أو لوبرون عن طريق الحقن كل شهر، وبالإضافة إلى ذلك يمكن إعطاء دواء فلوتاميد (Eulexin) عن طريق الفم.

وهـذه العوامل مجتمعة تقلل تكوين هرمـون التيستوسيترون واستهلاكه بوساطة الجسـم. وكل من استئصال الخصية والتثبيط الهرمـوني يؤديان إلى الإصابة بالعنة في نحو ١٠٠٪ من الحالات.

استعمل الأستروجـين بكفاية جيدة في علاج سرطان البروستاتا طوال ٦٠٪ ومع ذلك فقد يسبب نمو الثدي وبعض التأثيرات الأنثوية الأخرى، وكذلك بعض المضاعفات في القلب.

لقـد استعمل دكتور هانز نيبر، وهو أخصائي ألمـاني في علاج السرطان الكارنيفورا Carnivora وهو مشتق نباتي ينمو في أمريكا الجنوبية لعلاج سرطان البروستاتا. ويستخدم الكرنب الطازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج السرطان.

العلاج بالأدوية العشبية:

يوجـد عدد كبير من الأعشاب يمكن استخدامها في علاج سرطان البروستاتا أو الحد والحماية منه، وأهمها ما يأتي:

١- الكركم Turmeric:

يعـرف الكركـم بالورص والهـرد، وعلميـاً باسـم Curcuma longa. والجـزء المستخـدم من النبات هـي جذاميره الموجودة على هيئة قطع صغيرة تحتوي على زيت





طيـار، ويتكون هذا الزيت كيتونات سيسكوتر بينية، ويحتوي على كلوركومنيويدز، ومن أهـم مركبات هذه المجموعـة كوركومين الذي فصل بشكل تجـاري، وهو المسؤول عن التأثـيرات الدوائية للكركم. يستخدم الكركم على نطاق واسع في صناعة الغذاء. لقد أثبتت الدراسات أن للكركم تأثيراً على الخلايا السرطانية، وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء. يؤخذ من مسحوق الكركم ملء ملعقة صغيرة توضع علـى نصف كوب ماء شرب، ويمزج جيداً ويشرب بمعـدل مرتين صباحاً ومساءً. كما يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

٢- النفل البنفسجي Red Clover:

ويعرف بنفل المروج وعلمياً باسم Irifolium Pratense. الجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تحتوي على فلافونيات وأحماض فينولية، وأهمها حمض الساليسيليك وزيت طيـار الـذي يشمـل ساليسيـلات المثيل وكحـول البنزيـل وسيتوستـيرول ونشاء وأحماضـ دهنية. يستخـدم نفل المروج لعـلاج سرطـان البروستاتـا وسرطـان الثـدي. يوجـد مستحضر مقـنن يباع في محـال الأغذيـة الصحيـة حيـث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.



٣- البيجيوم Pygeum:



يعـرف البيجيـوم علمياً باسـم Pygeum africanum، والجـزء المستخدم من النبات هو قشـر النبات المعـروف باللحـاء. ويحتوي على ستـيرولات مثل بيتـا سيتوسيـترول وتربينات ثلاثية وأحماض عفصيـة. يستخدم البيجيوم على هيئة مستخلص في الطب الفرنسي لعلاج تضخم البروستاتـا، ويستخـدم حالياً علاجاً لسرطـان البروستاتـا. يوجد منه مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

٤- البوكو Buchu:



ويعــرف علميـاً باســم Barsom betuliu. والجـــزء المستخدم مـن النبات الأوراق فقـط، والتـي تُجنـى عندمـا يزهـر النبـات في الصيـف. تحتـوي الأوراق علـى زيـت طيار، وأهم مركباته بوليجون ومنثون ودايفرفينول ومركبات كبريتيه وفلافونيـدات، وأهم مركباتهـا دايزومـين وروتـين بالإضافـة إلى مواد هلامية. تستعمل أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب إفريقية، حيـث تستخـدم منبهة ومدرة للبول، وتقـوم بإخراج حصوات الكلـى، ولعلاج التهاب المثانة وغـيره من المشكلات المتعلقة بالمجاري البولية. كما تستخدم للحد من سرطان البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٥- الثوم Garlic:

يعــرف علمياً باسم Allium sativum يحتوي الثــوم على زيت طيار، الذي يشمل الين والييناز واليسين وسكوردنينات وسيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ، يستخدم على نطــاق واسع مضاداً حيوياً وخافضــاً لضغط الدم وخافضاً لسكر الدم وطارداً للبلغم، ويقلــل تجلط الدم ويزيد التعرق وقاتل للبكتريــا والفيروسات. كما يستخدم للحد من سرطان البروستاتا والمثانة. يوجــد عدة مستحضرات منه مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

المكملات الغذائية الصحية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية الصحية نذكر أهمها:

١- مساعد الأنزيم Qio: وهو يحسن أكسجة الخلايا، يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم يومياً.

٢- غضــروف القرش: يثبط نمــو السرطان، وينشط جهــاز المناعة. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات يومياً.

٣- فيتامين ج: فعال جداً في مقاومة سرطان البروستاتا. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.

٤- ميتــاك مشــروم: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانيــة وينشط جهاز المناعة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العلاج.

٥- الزنــك: يلعــب دوراً في منع حدوث سرطــان البروستاتا، يؤخــذ بمعدل ما بين ٥٠-١٠٠مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- كارنيفورا: استخدمت في ألمانيا في علاج السرطان وبالأخص البروستاتا.

٧- عصــير الجزر والكرنب: يستخدم الكرنب الطــازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج سرطان البروستاتا.

٨- فــول الصويا: لفــول الصويا ومنتجاته خواص مقاومــة للسرطان نتيجة وجود بروتــين Genistein الــذي يعوق نمــو الأورام عن طريق منع نمــو أوعية دموية جديدة تغذي الورم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- تناول كمية وفيرة من الحبوب الكاملة والمكسرات النيئة غير المحمصة، والبذور والأرز البني غير المقشور وبذور الدخن والكرنب والقرنبيط والبروكلي والبرتقال والجزر والقرع واليقطين. هذا النوع من الغذاء مهم لمنع السرطان.

٢- تناول يومياً عصير الفواكه والخضر الطازجة مثل عصير الجزر والكرنب.

٣- يجب أن تحتوي أغذيتك على الأغذية الغنية بالزنك، مثل المشروم النيئ وبذور اليقطين والأغذية البحرية والسبانخ وبذور دوار الشمس والحبوب الكاملة. ويغذي الزنك غدة البروستاتا ويعد عاملاً حيوياً لوظائف المناعة.

٤- قلل من منتجات الألبان ولا تأكل اللحوم الحمراء، فهناك علاقة وثيقة بين الاستهلاك الزائد للحوم الحمراء وحدوث سرطان البروستاتا.

٥- تجنب الأطعمة المملحة والأطعمة المصنعة والمكررة والملح والدهون المشبعة والدقيق الأبيض والسكر، وكذلك كل المشروبات التي تحتوي على كافئين مثل القهوة والشاي والمتة والكولا والشوكولاتة.

٦- لا تأخذ أي دواء باستثناء الموصوف من قبل الطبيب.

٧- يجب أن يحتوي غذاؤك على التفاح الطازج وكل أنواع الثمار البذرية اللينة والمكسرات البرازيلية والكرز والعنب والبقول التي تتضمن الفول والحمص والعدس.



سرطان الثدي
Breat Caner

قبل الحديث عن سرطان الثدي يجب تعريف الثدي.

الثدي بروز غدي على جانبي الصدر ووظيفته في الإناث إفراز الحليب لتغذية الطفل. والثدي غدة عرقية محورة. وفي الأثداء الأنثوية، تشكل الخلايا المفرزة المرتبة في فصيصات دقيقة، والمسماة أيضاً العنيبات، الغدد التي تصنع الحليب؛ وتحمل شبكة من قنوات الحليب إلى الحلمة، وتحاط القنوات والغدد بالنسيج الداعم الدهني والليفي ويغطيها الجلد. ويستقر هذا العضو على عضلة الصدر الرئيسة الواقعة على جدار الصدر.

يبدأ ثدي الأنثى في النمو في عمر يتراوح بين ١٠-١٢ عاماً، ويستمر في النمو إلى أن تصبح الأنثى في عمر يتراوح بين ١٦-١٨ عاماً. وقد تتأثر الأثداء بالتغيرات في مستوى الهرمونات الموجودة في دم الأنثى. فعلى سبيل المثال قد تتضخم الأثداء وتصبح مؤلمة قبل دورة الحيض، ثم تزول الآلام أو التكتلات عادة بعد دورة الحيض. وعندما تصبح المرأة حاملاً تتضخم القنوات والغدد في أثدائها. وعندما يولد الطفل تبدأ الهرمونات الموجودة في جسم الأم بعملية إدرار الحليب. ويأتي إدرار الحليب أيضاً من جراء إثارة الطفل لحلمة الثدي عند المص.

أما سرطان الثدي فيعد أكثر أشكال السرطان شيوعاً بين النساء. وهو عبارة عن كتلة صلبة غير متحركة وغير مؤلمة وتنتج من أي جزء من الثدي. ويجب العلم بأن الغالبية العظمى من الكتل الثديية ليست سرطانية، ومعظمها كتل ليفية أو أكياس دهنية. والكتلة التي يبدو أنها تكبر في الحجم أو لا تتحرك عند دفعها فقد تكون سرطانية.

وللتعـرف إلى نوع الكتلة يجب استئصال جـزء منها وفحصه مجهرياً. وسرطان الثدي قد يُحدث أيضاً إفراز مادة صفراء دموية أو سائل رائق من الحلمة.

يعتقـد الكثير مـن الناس بأن سرطان الثدي هو مرض وحيد، ولكن في الحقيقة يوجد أنواع مختلفة من سرطان الثدي، وهي تشمل الآتي:

- السرطان الغدي الكيسي Adenoid cystic carcinoma
- السرطان الورقاني Malignant cytosarcoma phylliodes
- السرطان النخاعي Medullary carcinoma
- السرطان الأنبوبي Tubular carcinoma

وتوجد وأنواع أخرى أقل شيوعاً وأقل خطورة من هذه الأنواع مثل:

- السرطان القنوي الترسيبي Infiltrating ductal carcinoma هذا هو السرطان الـذي ينشـأ في بطانـة قنوات الحليـب، ثم يتخلـل (يهاجم) أنسجـة الثدي المحيطة بنحو ٨٠٪ من كل حالات سرطان الثدي سرطان قنوي ترسيبي.
- السرطـان الالتهابـي Inflammatory carcinoma في هذا النوع من السرطان، الـورم ينشأ في قنوات الحليب، وعندما ينمو يسد الأوعية الدموية الليمفاوية، ويصبـح الجلد محمراً وأكـثر ثخانة، والثدي موجع جداً عنـد اللمس، ويبدو وكأنـه أصابته عدوى. هذا النـوع ينتشر بسرعة كبيرة نتيجـة لوفرة الأوعية الدموية واللمفاوية المتصلة بحالة الالتهاب.
- السرطـان الموضعـي داخـل القنـوات Intraductal carcinoma in situ هو نوع متمركز من السرطان، حيث إن الخلايا السرطانية تنمو داخل القنوات. وقد لا يهاجم هذا النوع الأنسجة الأخرى.
- السرطـان الفصيصي Lobular carcinoma وهو نـوع أقل شيوعاً، وهذا النوع ينشأ في الفصوص، يمثل نحو ٩٪ من سرطان الثدي. والسرطان الفصيصي يحدث في كلا الثديين معاً في أغلب الأحيان.

- مرض باجيت الخاص بالحلمة Pagets disease of the nipple، يحدث هذا النوع من السرطان عندما تهاجر خلايا السرطان الأساسي إلى الحلمات، وأعراضه حكة وحرقان واحمرار في الحلمة. ومرض باجيت عادة يعطي إشارة إلى وجود سرطان قنوي مبدئي في أي مكان من أنسجة الثدي.

أسباب سرطان الثدي:

لا يوجد سبب محدد لسرطان الثدي إلا أن الهرمون الجنسي الأنثوي الإستروجين هو المتهم الأساسي في كثير من حالات سرطان الثدي، فالإستروجين يحث خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو.

والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد. وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، تتضمن بداية حدوث الدورة الشهرية قبل عمر التاسعة، وانقطاع الطمث بعد سن الخامسة والخمسين، وإنجاب الطفل الأول بعد سن الأربعين، وكذلك عدم إنجاب الأطفال، وتعرض الثديين لكمية أكبر من الإستروجين لمدد أطول. كما أن البدانة أو السمنة تزيد من احتمالية إصابة النساء بسرطان الثدي، حيث إن النساء البدينات يملن إلى امتلاك معدلات أعلى من الإستروجين في أجسادهن عن النساء النحيفات، وكذلك طعام وجبات غذائية تحتوي على كميات عالية من الدهون يزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي، فعندما تتناول المرأة وجبة عالية الدسم قليلة الألياف ينتج جسمها كمية أكبر من الإستروجين.

كما وجد أن العوامل البيئية لها دور في إحداث سرطان الثدي، ومن بين هذه العوامل البيئية الإشعاع والمبيدات الحشرية واستخدام أجزاء مزروعة في الثدي مثل السيليكون بولي يوريثان والمصنوعة من السيليكون المغطى ببولي يوريثان وقد حرم منذ نحو ١٩٩٢م، بسبب الاعتبارات الخاصة بسلامتها. والبولي يوريثان يفرز مادة تسبب السرطان في الجنس البشري، تدعى ثنائي أيزوسيانات التولوين، التي منع استخدامها كمادة لصبغ الشعر قبل نشوء الخلاف القائم حول الأجزاء الصناعية المزروعة في الثدي بمدة طويلة. لقد ثبت أن السيليكون يسبب أوراماً خبيثة في حيوانات الاختبار. حتى لو لم يكن هناك خطر حقيقي من الأجزاء الصناعية المزروعة في

الثدي، فهذه الأجزاء قد تجعل اكتشاف سرطان الثدي في مراحله الأولى أصعب، لأنها قـد تخفي بعض أنسجة الثدي. فتتعارض مع إمكانية أخـذ وفهم صورة الثدي بأشعة إكس بصورة جيدة.

يقـال: إن الوراثة عامل في سرطان الثدي، فهنـاك أنواع معينة من المرض تظهر بوضوح في عائلات، على الرغم من أنه من الممكن أن تصاب المرأة بسرطان الثدي في أي عمـر، فإن هذا المرض أكثر شيوعاً في السيدات فوق سن الأربعين، وخاصة النساء اللاتي انقطع الطمث عندهن.

في إحصائيـة أمريكية تقول: «إن سرطان الثدي هو السبب الرئيس للوفاة بسبب السرطـان بـين النسـاء في الولايـات المتحدة الأمريكيـة كل عام نحـو ١٨٠ ألف حالة تشخيص إنها سرطان ثدي في العالم».

هل يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

نعـم يمكـن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي، ولكـن ذلك يمثل أقل من ١٪ من مجمل الحالات من سرطان الثدي، ويعد أكثر خطورة لأنه لا الطبيب ولا حتى المريض يميـل إلى الشـك في حدوثـه. ونظـراً لكونه أقل حدوثـاً فإنه عادة مـا يشخص إلا في مراحله المتقدمة.

مـن المهم جـداً ملاحظة سرطـان الثدي في مراحلـه الأولى، وذلـك عن طريق الفحص بانتظام وعمل أشعات منتظمة، ويجب الاهتمام بالوجبات الصحية وأسلوب الحياة؛ حيث تلعب دوراً في الحد من حدوث سرطان الثدي.

كيـف تعرف المرأة أنها مصابـة بسرطان الثدي؟ وهل يمكـن أن تفحص نفسها ومعرفة ما إذا كان لديها مبادئ الإصابة بسرطان الثدي؟

هنـاك اختبار ذاتي للثدي تستطيع المرأة إجـراءه بنفسها. حيث تستطيع فحص ثدييهـا شهرياً، ولكن يجب عـدم فحص الثديين أثناء الـدورة الشهرية، فثدي المرأة قـد يتـورم ويصبح موجعاً عند اللمس أو قد تظهر به نتـوءات أو كتل، وهذه الأعراض تختفي بعد الدورة الشهرية. كما أن الثديين يصبحان أكبر وأكثر اكتنازاً أثناء الحمل كإعدادهمـا للرضاعـة. دائمـاً تحسسي الثديـين، حيث يمكنك اكتشـاف أي تغيّرات

مثـل كـبر حجمهما أو وجود كتل بهما. فالمـرأة التي تعتاد تحسّـس ثدييها تستطيع أن تكتشف أي تغيرات طفيفة، وأي تغيير في ثدييك مهما كان خفيفاً يجب أن تنقل لمختص الرعاية الصحية. ويجب إعادة الفحص من قبل الأخصائي.

وطريقة الفحص الذاتي هي:

١- عندما تكـوني واقفة وتنظرين إلى المرآة ارفعي يديك فوق رأسك واضغطيهما سويـاً. ولاحظي شكل ثدييك، ثم ضعي يديـك على مفصلي الحوض. اضغطي وانظـري لانثناء الجلـد، وللحلمات التي تبدو خارج مكانهـا، للثدي الذي يبدو مختلفاً عن الآخر أو تقشّر أحمر أو زيادة ثخانة الجلد والحلمات.

٢- ارفعـي ذراعـاً واحدة فوق رأسـك واليد الأخرى تتفحصـ ثدييك بثبات بادية من الحافة الخارجية مستخدمة حركة دائرية. تدريجياً تحرك ناحية الحلمة. خذي وقتاً كافياً عند فحص المنطقة الواقعة بين الحلمة والإبط، وحسي الإبط أيضاً. تمسكي عقداً لمفاوية تحت الإبط تتحرك بحرية وتشعري بلينها وهي غير مؤلمـة عند لمسها. انظري إلى الكتـل التي تبدو صلبة ولا تتحرك. فالسرطانات غالباً ما تكون متصلة بالعضلة أو الجلد المحيط. عندما تنتهين من فحص أحد الثديين كرري ذلك على الجانب الآخر.

٣- استلقـي على ظهرك وكرري الخطـوة الثانية. قد تلاحظين الكتل بسهولة أكثر في هـذا الوضع، قومـي بعصر كل حلمة برفق لتري فيمـا إذا كان هناك دم أو سائل أصفر مائي أو قرمزي.

بالإضافة إلى الفحص الشهـري الذاتي، فإن جمعية السرطان الأمريكية توصي أن تفحصـ السيـدات اللاتي تـتراوح أعمارهن بين العشريـن والأربعين أثداءهن كل سنـة إلى ثـلاث سنوات عـن طريق طبيب مختصـ. وبعد سن الأربعـين يجب أن يتم الفحص سنوياً.

يجـب على المـرأة أن تجري أول أشعة لها على الثـدي في سن الأربعين، ثم تجري واحـدة كل عام أو عامين حتى سن الخمسين، وبعـد الخمسين يجب أن تجري الأشعة سنوياً.

علاج سرطان الثدي:

هناك عدة علاجات لسرطان الثدي تتلخص في الآتي:

أولاً: العلاج بالجراحة أو العلاج الإشعاعي أو كليهما للسيطرة على ورم الثدي. وقد يضاف إلى ذلك العلاج بالهرمونات في صورة عقاقير مثل التاموكسيفين Tamoxifen، وهذه العلاجات تتم عن طريق المستشفيات.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أثبتت جدواها في منع سرطان الثدي قبل حدوثه أو في الحد من السرطان بعد حدوثه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- جذور الأستراجلس Astragalus:

يعد نبات الأستراجلس (الأسطراغالس) أحد أكثر الأعشاب المقوية شهرة في الصين، والجزء المستخدم هو جذوره التي تحتوي على أسباراجين وكالسيوسين وفورمونونيتين واستراغالوزينات وكوماتاكينين وستيرولات. يعمل الجذر مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً لجهاز المناعة، وموسّعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول، ويخفض ضغط الدم. وقد ركزت الأبحاث الأمريكية مؤخراً على قدرة الأستراجلس على استعادة عمل المناعة السوي عند مرضى السرطان، وتوصي الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الأشعاعي يتعافون بسرعة أكبر، ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا جذور الأستراجلس في الوقت نفسه. يوجد





مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية، حيث يؤخـذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

تعـد حشيشة القنفذ الأرجوانية إحدى أهـم الأدوية العشبية في العالم، وموطنها أمريكا الشمالية، ويوجد منها أنواع. الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والجذور، تحتـوي على الكاميدات، واسترات حمضـ الكافيئيك ومتعددات السكريد وزيت طيار وبيتائين.

تستخـدم حشيشة القنفذ الأرجوانية على نطاق واسع، فقد بينت الأبحاث أن لها القـدرة على زيادة مقاومة الجسـم للعدوى الجرثومية والفيروسيـة عن طريق تنبيه جهـاز المناعة. لقد استخدمت قبائل الكوماتشي حشيشة القنفذ علاجاً لآلام الأسنان والتهـاب الحلق، وكذلك منبهة لجهاز المناعـة. وتتم الآن دراسته لعلاج فيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى عند النوم.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تعرف بشجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة معمرة ذات أوراق قلبية جميلة المنظر. ويقال: إن نبات الجنكة أقدم أشجار الأرض، حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. موطن هذه الشجرة الصين. الجزء المستخدم الأوراق والبذور. تحتوي على فلافونيات



وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم منذ مئات السنين لتحسين دوران الدم، وقد أثبتت الأبحاث الواسعة أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ؛ مما يساعد الذاكرة والتركيز، ويساعد في حالات الخَرَف. كما يقوم على تعزيز الجهاز المناعي، وعليه فإنه يستعمل للحد من السرطان. كما أثبتت الأبحاث المجراة على الجنكة حيث تكبت عامل تنشيط الصفيحات، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم أكثر لزوجة، ومن ثمّ أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين في اليوم.

٤- جذور الأرقطيون Burdock

الذي يعرف بالبلسكاء، ويعد من أكثر الأعشاب مزيلاً للسمية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا، تحتوي الجذور على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأسيتلين وزيت طيار وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، وبالأخص في طب الأعشاب الصيني والغربي. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، حيث ينظف الجسم من الفضلات. بينت الدراسات في ألمانية واليابان أن متعددات الأستيلين لها مفعول حاد للجراثيم والفطريات، ولها عمل جيد ضد الأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- النفل البنفسجي Red clover:

ويعرف بنفل المروج وهو عشب معمر، وموطنه أوروبا وآسيا، والجزء المستعمل الرؤوس الزهرية التي تحتوي على فلافونويدات وحموض فينولية مثل حمض السالسيليك وزيت طيار، بما في ذلك سالسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. إن الفلافونيدات في الأزهار والأوراق تعد مولدة للأستروجين.

يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ولعلاج سرطان الثدي. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٦- البروكلي Broccoli:

يعد البروكلي أحد أكثر الخضراوات غنى بالفيتامينات، وهو ينتمي لعائلة الملفوف التي تنتمي إلى العائلة الصليبية، فهو غني جداً، ويعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين ج وحمض الفوليك وكميات جيدة من البروتين، كما يحتوي على معدن الكالسيوم والحديد ومعادن أخرى، وغني جداً بالبايوفلانويدات ومواد كيميائية أخرى تقي من السرطان. يعد البروكلي من أفضل الخضراوات التي تقي من الإصابة ببعض أنواع السرطان الشائعة. فقد أظهرت دراسات عديدة أثناء السنوات العشر الماضية انخفاض معدلات الإصابة بسرطان الثدي والقولون وعنق الرحم والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الأشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي. يؤخذ ربع كيلوجرام من البروكلي الأخضر القاني الطازج، ويسلق على البخار لمدة ٣ دقائق، وإذا تعذر ذلك فيسلق مع ملء كوب ماء على نار هادئة ولمدة ٥ دقائق فقط، ثم يؤكل مع وجبة الغداء يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

لقد صممت المكملات الغذائية الآتية للمرأة التي شخص أنها تعاني من سرطان الثدي وكذلك التي تريد زيادة فرصها لتجنب سرطان الثدي، وهي:

١- بيتاكاروتين طبيعي: يؤخذ ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويعد أقوى مضادات الأكسدة وتحطم الشقوق الحرة.

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً، حيث يحسن إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وتتوفر في زيت بذور الكشمش الأسود وزيت لسان الثور وزيت بذر الكتان، وهي مطلوبة لتكاثر جيد للخلية.

٤- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يحسن عمل المناعة.

٥- الجرمانيوم: يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً، وهو منبه مناعي قوي، يحسن أكسدة الخلايا، ويعيق نمو السرطان.

٦- فيتامين أ: يؤخذ ٥٠ ألف وحده دولية يومياً للمناعة.

٧-فيتامين هـ: ارتبط نقصه بسرطان الثدي، كذلك يساعد في إنتاج الهرمونات وعمل المناعة. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- كلي بصلاً وثوماً يومياً.

٢- تناولي أغذية قائمة على الخضراوات والفواكه الطازجة، والحبوب والبذور الطازجة، والزبادي قليل الدسم، والبروكلي والقرنبيط والكرنب، والبرتقال والجوز واليقطين والقرع والبطاطا الحلوة والأرز البني غير منزوع القشرة، والقمح والشوفان والدخن. تناوليها على هيئة حبوب كاملة مُغلّية.

٣- اجعلي ضمن غذائك التفاح الطازج والعنب والكرز والبرقوق وكل أنواع التوت.

٤- لا تأكلي اللحم أو المنتجات الحيوانية، وتجنبي كل منتجات الألبان ما عدا الزبادي قليل الدسم غير المحلى.

٥- ابتعدي عن الكافئين والطعام المملح والأطعمة المكررة المصّنعة والملح والسكر والدقيق الأبيض.

٦- خذي المزيد من الألياف يومياً مثل قشور السيليوم.

٧- لا تأخذي مكملات تحتوي حديداً، حيث إن الورم يستخدم الحديد لينمو.

٨- استخدمي نخالة القمح مع الطعام.

٩- بعد جراحة استئصال الثدي يجب عدم تحريك أو حمل الأشياء الثقيلة، وتجنبي التعرض الزائد لأشعة الشمس.



سرطان الجلد
Skin cancer

توجد أنواع متعددة ومتباينة من سرطان الجلد، وقد وجد العلماء أن هناك اثنين مـن سرطان الجلد همـا الأكثر انتشاراً، أحدهما سرطـان الخلايا القاعدية، والآخر سرطـان الخلايـا الحرشفية. وتقـول الدراسـات: إن الاثنين قابـلان للشفاء بدرجة عاليـة، وبالأخص إن تم علاجهما مبكـراً. يوجد نوع ثالث يعـد أساسياً من سرطان الجلد هو المعروف بالورم السحاميني الأسود الخبيث أو الميلانوما الخبيثة، ويعد أكثر خطورة مـن المرضين السابقين، سرطـان الخلايا القاعدية هو النـوع الأكثر انتشاراً مـن بـين الثلاثة الأخرى لسرطان الجلـد. هذا النوع عادة يحدث بعـد سن الأربعين، وينتشر أكثر في الرجال ذوي البَشَرَة الفاتحة (الشقر). عكس الكثير من السرطانات الأخـرى، فإنـه لا ينتشر إلا بعـد أن يظل موجوداً لمدة طويلة مـن الزمن. يؤدي تدمير الخلايـا إلى كتـل نامية مثل القرحة تنتشر ببطء، بينما هـي تدمر النسيج. والعلامة الأولى هـو بـروز كبير لؤلؤي الشكل في الوجه، وبالأخص بجانب الأذن أو الأنف، يكون عـادة علامـة على السرطـان. وبعـده ٥ إلى ٦ أسابيع من ظهوره يصبـح هذا البروز متقرِّحـاً ورطبـاً في الوسط مع أطراف صلبة. تتكون قشـور باستمرار فوق القرحة ثم تسقـط، ولكن تظل القرح غير مندملة أبداً. وأحيانـاً يظهر سرطان الخلية القاعدية علـى الظهر أو الصدر على شـكل قرح مسطحة تنمو ببطء. أمـا في سرطان الخلايا الحرشفيـة، فإن خلايا الجلد التحتية تتدمر، وهذا يؤدي إلى تكوين ورم أو نتوء تحت الجلـد، وغالباً يكون على اليديـن، والشفة السفلى والوجه والأذنين. هذا البروز يشبه حبـة العدس أو نقطة صغـيرة متقرحة لا تندمل. إن هذا النـوع من السرطان يحدث غالبـاً في الرجال ذي البشرة الفاتحة فـوق الستين عاماً. ويكون الخطر أكبر بالنسبة

لهـؤلاء الذيـن قضوا مدة طويلة مـن التوظيف في الخارج، ولهـؤلاء الذين يقيمون في طقس مشمس. يميل سرطان الخلايا الحرشفية لأن يكون أقل اقتحاماً إذا حدث في جلـد دمرته الشمس، منه إذا حدث في جلـد لم يتعرض للشمس إلا بشكل طبيعي، إذا لم تكن الإصابة على الشفة السفلى والأذنين.

يعـد الورم الأسود الخبيث أو ما يعـرف بالميلانوما الخبيثة Malignant Melanoma أكثر ندرة من سرطان الخلايا الحرشفية أو سرطان الخلايا القاعدية، ولكنه أكثر خطورة بكثير. إن هذا النوع من الورم ينشأ من الخلايا المنتجة للصبغيات في الطبقات العميقة من الجلـد. لقـد وجد أن الكثير من الحالات حتى نصف الحـالات من هذا النوع من السرطان قـد نشـأ في شامة أوخال الجلد. وهنـاك أشخاص في بعض العائلات يبـدو أنهم معرضون لخطـر تكوين سرطـان الميلانوما (سحامينـي) بنسبة أعلى، وذلك اعتمـاداً على التكوين الوراثي. إنهم عادة يمتلكون شامات أو وحمات شاذة غالباً تدعى وسمات مختلفة النسيج، وهي متعرجة في الشكل واللون، ويمكن أن تكون كبيرة لدرجة نصف بوصة في القطر. وربما تكـون الوحمات مختلفة التنسيج هي آباء سرطـان الجلد. إذا لم تعالج في المراحل المبكرة، فـإن السرطان الأسود يمكن أن يهدد الحياة، منتشـراً أثناء تيار الدم، والأوعية الليمفاوية إلى الأعضاء الداخلية. ومع ذلك، إذا عولج مبكراً فإن احتمال فرصة الشفاء كبيرة.

هنـاك أربعة أنواع من سرطـان الميلانوما (السرطان الأسود)، وكل نوع من هذه الأنواع الأربعة له خصائص مغايرة عن الآخر. هذه الأنواع هي على التوالي:

١- النوع الأسود المنتشر Superficial Spreading melanoma:

وهـو أكثر الأنواع الأربعة انتشاراً. هذا النـوع يحدث أساساً في الجنس القوقازي وأكـثر غالباً في السيدات عن الرجال. إن إصابة السرطـان الأسود السطحي المنتشر تبـدأ بالضبـط كشامـة مسطحة، غالبـاً عند أسفل السـاق أو على الظهـر، ثم تكون مسطحاً مرتفعاً وغير منتظم أثناء نموها، فأطرافها تكون غير متماثلة ومشرمة.

٢- النوع الأسود العدسي الطرفي Acral lentiginous melanoma:

ينتشر هذا النوع من السرطان بين سكان السلالة الآسيوية وإفريقية. وهو عبارة عن مناطق بنية غامقة اللون مسطحة مع أجزاء بارزة، لونها أسود بني أو أسود أزرق،

وغالبـاً مـا تظهر على كف اليد وباطـن القدم وقاعدة الأظفـار في الأصابع والأغشية المخاطية.

٣- النوع الأسود النمشي الخبيث Lentigo maligma melanoma:

يكون هذا النوع من السرطان أكثر انتشاراً في النساء عن الرجال. يحدث المرض عـادة في العنق والوجـه والأذنين أو المناطق الأخرى، التـي تعرضت للشمس بقوة لمدة طويلـة. هـذا النوع من السرطان الأسـود نادراً ما يحدث قبل سـن الخمسين، وعادة يكـون مسبوقاً بمرحلة سابقـة للسرطان، تسمـى النمشة الخبيثـة، التي تظهر قبل السرطان بسنوات.

٤- النوع الأسود العقدي Nodular melanoma:

هـذا النوع من السرطان يهاجـم الأنسجة السفلية دون انتشـار أولي عبر سطح الجلد. وهو أكثر انتشاراً في الرجال عنه في النساء. ربما يشبه هذا النوع من السرطان بثور الدم، وربما يـتراوح لونه بين الأبيض اللؤلؤي إلى الأزرق الأسود. يميل السرطان الأسود العقـدي لأن يرسل ثانويات ينتشر إلى أماكن أخرى من الجسم بسرعة عكس الأنواع الأخرى من السرطان الأسود.

يعـد التعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس فوق البنفسجية العامل الأكبر في سرطان الخليـة القاعديـة وسرطان الخلية الحرشفية، والسرطان الأسـود. هذه الأشعة تربك المـادة الوراثيـة في خلايا الجلد فتسبب تدمير النسيج، كمـا أنها تؤذي نظام الإصلاح الطبيعـي في الجلد. فمن الطبيعي، أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يجعل الخلايا التالفة تتوقف في الحال عن التكاثر، وتموت، وتتساقط، وتستبدل بخلايا جلدية جديدة وسليمة. وهذا هو السبب في تقشير الجلد بعد حرق الشمس. وإذا تعطل جهاز الإصلاح هـذا فإن الخلايا التالفة ربمـا تستمر في التكاثر، ويصبح الجلـد حينئذٍ معرضاً أكثر للإصابة من التعرض التالي للأشعة فوق البنفسجية. إن التعرض للشمس ليس السبب الرئيس للتجاعيد فقط، إنه مسؤول عن ٩٠٪ من معظم أشكال سرطان الجلد.

والأشخاص الذين تعرضوا لحروق الشمس الشديدة وخاصة في مرحلة الطفولة، يتضاعف لدى هذه الفئة احتمال تكوين سرطان الجلد فيما بعد.

والأشخاص ذوو الشعر الأشقر أو الأحمر، والعيون الزرقاء أو الخضراء، والجلد الفاتح الذين يحترقون أو يتقشرون من الشمس بسهولة في خطر شديد من سرطان الجلد، لأن لديهم صبغة حامية أقل في جلودهم.

بالإضافة إلى ثلاثة أنواع كبرى من سرطان الجلد، يوجد عدد من السرطانات الأخرى أقل انتشاراً وتؤثر على الجلد. شبه الفطر - الفطري Mycosis Fungoides يعد تقنياً نوع من السرطانات الليمفاوية، ولكن تأثيره الأساسي على الجلد. أولاً، يظهر على هيئة جلدي مصحوب بحكة، من الممكن أن يستمر لعدة سنوات. وبمرور الوقت، فإن المرض ربما ينتشر إلى العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. ميكوريس فنجويد (شبه الفطر - الفطري): هو سرطان نادر بطيء النمو، ومن الصعب تشخيصه، وبالأخص في المراحل المبكرة. ولا بد من أخذ عينة من الجلد لتجعل التشخيص ممكناً.

في السنوات الأخيرة انتشر نوع من سرطان الجلد، وأصبح في الحقيقة كثير الانتشار، وهو ما يعرف بسرطان ساركوما كابوسي Kaposi's Sarcoma. هذا النوع من السرطان شرس، ويسبب آفات مرتفعة تكون بلون وردي أو حمراء أو بنية أو بنفسجية اللون، والبنفسجي اللون هو الغالب. ربما تظهر هذه السرطانات في أي مكان من الجسم، ولكن تعد السيقان، وأصابع القدم، والجذع الأعلى من الجسم والأيادي والخفين، والأغشية المخاطية أكثر عرضة للإصابة. وكان سرطان ساركوما كابوسي في وقت ما يعد مرضاً نادراً. بطيء التطور جداً، وكان يظهر أساساً في الرجال المسنين من سلالة البحر المتوسط. وبمجرد أن ظهر وباء الإيدز المعروف بمرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة، لم يعد نادراً وارتبط أساساً بجهاز المناعة الفاشل. إن الأشخاص المصابين بمرض الإيدز عندهم الميل للإصابة بنوع أكثر توحشاً من هذا السرطان، الذي يؤثر في النهاية على العقد اللمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد نحو ٦٠٠٠٠٠ أمريكي قد أصيبوا بنوع من سرطان الجلد كل عام، وأن فوق ١٠٠٠٠ ماتوا من المرض. وإن معدل هذا المرض قد ارتفع في السنوات الأخيرة، وإن متوسط الأشخاص المصابين بسرطان الجلد قد أصبح أصغر. فالسيدات تحت سن الأربعين يصبن بالمرض ضعف إصابة الرجال

في الشريحة نفسها العمرية. ولحسن الحظ، فإن سرطان الجلد قابل للشفاء تماماً عند علاجه مبكراً. وتقول الإحصاءات: إن ٩٠٪ من كل حالات سرطان الجلد قد تم شفاؤهم تماماً.

علاج سرطان الجلد:

يوجد عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج الطبي لسرطان الجلد غالباً يتضمن الجراحة، إن العينة الحية المستأصلة تشفى سرطان الجلد في مراحله الأولى ٩٥٪ من الحالات. وإذا كان الورم كبيراً فربما يحتاج الجراح إلى ترقيع الجلد. كما أن هناك طرقاً أخرى تشمل الجراحة بالتبريد Cryosurgery, ويستخدم النيتروجين السائل لتجميد وقتل النسيج المريض، الذي يتقشر ويسقط بعد ذلك. هذه الطريقة العلاجية تستخدم كثيراً للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نزفيه، ولهؤلاء الذين لا يتحملون الجراحة.

كما تستخدم الجراحة الكهربائية Electrosurgery, وفي هذه الطريقة يتم تجويف السرطان باستخدام المكحت، ثم يحرق تيار كهرباء الحافة حول المكان لقتل بقايا الخلايا السرطانية.

وتستخدم جراحة الليزر Laser technique, ويستخدم في هذه الطريقة شعاع الليزر، لقطع وإزالة النسيج المريض، ويتم إغلاق الأوعية الدموية المحيطة.

كما أن هناك طريقة جراحية تعرف بطريقة مو Moh's technique؛ حيث يقوم الجراح بإزالة النسيج السرطاني، طبقة رقيقة واحدة في المرة، حتى يصل إلى النسيج السليم. ثم يتم فحص كل طبقة تحت المجهر، لكي يكون الجراح متأكداً أنه قد أزال كل السرطان بالإضافة إلى قدر ضئيل من النسيج السليم. تعد هذه الطريقة فاعلة جداً للسرطان المتكرر، وللحالات التي يكون فيها الورم كبيراً أو حدود امتداده عميقة. والعلاج الإشعاعي Radiation therapy, هذا النوع من العلاج يعتمد على توجيه أشعة إكس أو شعاع إلكتروني إلى المنطقة المصابة لقتل النسيج السرطاني.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجـد عدد كبير من الأدوية العشبية، التـي لها دور في معالجة سرطان الجلد أو الحد منه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:

ويعـرف علميـاً باسـم Arclium lappa. والجـزء المستخدم من هـذا النبات هو الجـذر الذي يحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيدات وحمض العفص، ومتعددات الأسيتيلـين وزيت طيار وتربينـات أحادية نصفية واينولين. يستعمل الجذر على نطاق واسع، ويعد أكثر الأعشاب المزيلة للسموم. يعد مضاداً حيوياً قوياً، فهو مضاد للجراثيم والفطريـات ومدر للبول ومخفض للسكر، وله مفعول مضاد للأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الطرخشون Dandellion:



ويعـرف علميـاً باسـم Taraxacum officinale. والجـزء المستخـدم مـن النبات الأوراق والجذور التـي تحتوي على لاكتونات التربينـات الأحاديـة النصفيـة وتربينـات ثلاثيـة وفيتامينـات أ، ب، ج، د، وكذلـك كومارينات وكارتينوتيـدات ومعادن وأهمها البوتاسيوم والكالسيوم.

يستخدم الطرخشون طارداً للسمية من الجسم، وتفكيك حصى المرارة، ومضاداً لـلأورام. يوجد منه مستحضر مقـنن يباع في محال الأغذية الصحيـة أو الصيدلية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- جذر الخطمي Marshmallow:

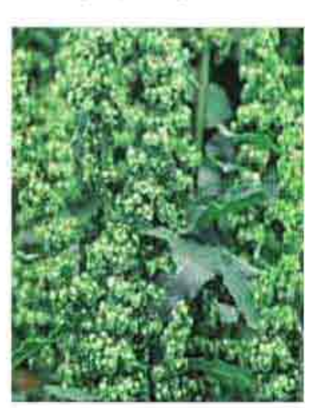
ويعرف علمياً باسم Althaea officinalis. والجزء المستخدم الجذر الذي يحتوي على نشاء وهلام وبكتـين وفلافونيدات والسكروز وحموض الفينوليك والأسباراجين.

يستخدم الجذر لحماية الأغشية المخاطية. ويستخدم مضاداً للأورام الجلدية. يوجد منـه مستحضـر مقنن يبـاع في الصيدليات أو محـال الأغذية الصحيـة، حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- طحلب آيرلندا Irish Moss:



يعـرف علميـاً باسـم Chandrus crispus، ويستخدم النبات كاملاً، الذي يحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والحموض الأمينيـة واليـود والـبروم. يستخـدم ملطفـاً لالتهابـات الأغشيـة المخاطية الجافـة والمهيجة، ويعد من أفضل الأعشاب لعلاج مشكلات الجلد. يوجد منـه مستحضرات تباع في محـال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



٥- الحماض Yellow Dock:

ويعـرف علميـاً باسـم Rumex Crispus. الجـزء المستخـدم منه الجذور التي تحتـوي على إنثراكينونات وزيت طيار وحموض العفص. يستخدم صادّاً للأورام. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع في الصيدليـات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٦- الأستراجلس Astragalus:

ويعـرف علميا باسـم Astragalus membranacus. والجزء المستخدم من النبات جـذوره التـي تحتـوي علـى اسبارجايـن وكالسيوسـين، وفورمونونيتـين وستيرولات واستراجالوزيـدات. يستخدم جذر الأستراجلس لاستعادة قوة الجهاز المناعي السوي لـدى مرضـى السرطان، الذيـن يعالجون بالأدويـة الكيميائيـة أو الأشعاعي يتعافون بسرعة عند استخدام هذه النبات معها. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ومن أهمها ما يأتي:

- ثنائـي ميثيـل جلالسين: وهو يحسن أكسدة الخلايا. متوفـر على شكل أقراص وكبسولات. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يدعم الجهاز المناعي.
- فيتامين ج: مضاد قوي للسرطان ويدعم المناعة، يستخدم حسب الجرعة المدونة عليه.
- فطر مايتاك: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية، وأيضاً يعزز جهاز المناعة. يستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر.
- غضـروف القرش: يثبط نمو بعض أنواع السرطانات أيضاً يحفز جهاز المناعة. يؤخذ قرص ثلاث مرات يومياً.

حمض بارا أمينو بنزويك: يؤخذ بمعدل ٢٥ مجم يومياً، وهو يساعد في الحماية ضد سرطان الجلد.

- الشاي الأخضر الصيني: يمنع حدوث السرطان، ويحد من انتشاره. يشرب كأس شاي ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها للمصابين بسرطان الجلد:

١- تنـاول غـذاءً منخفض الدهون، غنيـاً بمضادات الأكسدة، مثـل الجزر الغني بالكاروتين، والبطاطا الحلوة، والقرع والسبانخ والبروكلي والكرنب والقنبيط، واللفت الأصفر والفواكه الحمضية.

٢- كن ملماً بعلامات الخطر لسرطان الجلد.

٣- استخدم وسائل واقية عندما تكون في الشمس للحماية من سرطان الجلد.

٤- إذا كان في أسرتـك تاريـخ مرضـي لسرطـان الجلـد، فتجنَّـب الشمس بقدر الإمكان، واستخدم واقياً من الشمس، وافحصها بانتظام عند المختص.

٥- تجنب التعرض لضوء النيون على مدى قريب.

٦- اجعـل غذاءك متضمناً أغذية غنية بفيتامين هـ، حيث يحمي من ضرر الأشعة فوق البنفسجية.



سوء الهضم أو عسر الهضم

Indigestion

سـوء الهضم: معاناة في الصدر والبطـن، تحدث عادة بعد الإفراط في الطعام أو الشرب. وقد يكون الألم حاداً أو فاتراً أو شعوراً بالامتلاء، يمكن التخفيف منه بالتجشؤ أو بإخـراج الغازات من فتحة الشرج. وفي بعض الأحيـان يحدث إحساس محرق مؤلم يسمـى الحرقـان (مغص المعدة) يمتد مـن المعدة نحو العنق والفم بعـد الطعام. وقد يصحب سوء الهضم أيضاً بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي، بما في ذلك القرحة الهضمية وأمراض الكبد والمرارة. ولكن ليس لسوء الهضم علاقة على الدوام بالأعضاء الهضمية. وقد يصاحب سوء الهضم في بعض الأحيان أمراض القلب والكلى. ويمكننا في بعض الأحيان تجنب سوء الهضم بالامتناع عـن تناول الأغذية الدسمة، والشديدة النضـج. قد يؤدي ابتلاع الهواء عن طريق المضـغ والفم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلـع الطعام بسرعة إلى عسر الهضـم. ويسهم تناول السوائل مع الطعام في التسبب في عسـر الهضم، حيث إنه يخفف الإنزيمات التي يحتاجها الهضم. وبعض المشروبات والأطعمة قد تكون سبباً في عسر الهضم؛ لأنها مهيجة للجهاز الهضمي، وتتضمن هذه الأطعمة: الأطعمة الدهنيـة والحريفة والمكررة والكافئين والخل. وهناك عوامل أخرى قـد تتسبب في عسر الهضـم، مثل الانسداد المعـوي، وسوء الامتصاص، وقرح المعدة والاثنا عشر، واضطرابات البنكرياس والكبد، والحويصلة الصفراوية.

إذا لم يتـم هضـم الطعام بصورة جيدة، فإن الطعام يمكـن أن يتخمر أو يتعفن في الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تكون كبريتيد الهيدروجين والنشاذر وثاني أكسيد الكربون. ومـن المعـروف أن الأطعمـة الغنية بالكربوهيـدرات المعقدة مثل الفـول والحبوب هي الأطعمة الأساسية المسؤولة عن تكون الغازات بسبب التخمر، حيث إنها صعبة الهضم،

ولذلك فإنها تعطي دقائق غير مهضومة، تتغذى عليها بكتريا الأمعاء. أما عدم هضم البروتينات إذا حدث فيؤدي إلى حدوث التعفن، وتكون غازات ذات رائحة كريهة، مثل كبريتيد الهيدروجين والنشاذر.

كما يعزو العلماء عسر الهضم إلى العوامل النفسية، مثل الضغوط والقلق والتوتر أو خيبة الأمل؛ حيث تؤدي إلى اضطراب الآلية العصبية، التي تتحكم في انقباض عضلات المعدة والأمعاء. كما أن أنزيمات الهضم إذا نقصت تؤدي إلى متاعب في الأمعاء. وكثيراً ما يصاحب عسر الهضم حرقة القلب.

كيف يمكن للمصاب بسوء الهضم من معرفة فيما إذا كان مرضه بسبب زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة أم لا؟

لحمض الهيدروكلوريك دور كبير في تكسير وهضم الطعام، وهذا الحمض تفرزه غدد في المعدة. وقد يؤدي عدم وجوده بكمية كافية إلى عسر أو سوء الهضم، وعادة ما يقل هذا الحمض مع تقدم الإنسان في العمر.

يمكن للفرد معرفة ما إذا كان بحاجة لمزيد من الحمض بواسطة اختبار بسيط، وهو تناول ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح أو عصير الليمون، فإذا أدى هذا إلى زوال عسر الهضم فإنه في حاجة للمزيد من حمض الهيدروكلوريك في المعدة. وإذا زاد الخل أو الليمون من شدة الأعراض فهذا يعني أن لدى الشخص الكثير من هذا الحمض، وينبغي عليه حينئذ عدم تناول أي مكملات تحتوي على حمض الهيدروكلوريك.

ما هي العلاجات المستخدمة لسوء الهضم؟

ينقسم علاج سوء الهضم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالمواد الكيميائية:

١- تستعمل مضادات الحموضة لتخفيف الشعور بعسر الهضم وحرقة الفؤاد، ولكن في معظم الأوقات قد تزيد الأمور سوءاً؛ حيث تقوم بمعادلة الحمض في المعدة مما يمنع الهضم السليم، ويعوق امتصاص المواد الغذائية، مما يؤدي

إلى استمرار عسر الهضم. ولا يجوز استخدامها إلا عند زيادة الحموضة زيادة كبيرة، أو تعرض الشخص للإصابة بالقرحة الببسينية.

ومعظـم مضادات الحموضة التي تباع في الولايـات المتحدة الأمريكية تحتوي على مركبـات الألمنيـوم وكربونات الكالسيـوم ومركبات الماغنسيـوم أو بيكربونات الصوديوم. وهذه المضادات لها في أغلب الأحيان تأثير سيء.

٢- هنـاك مستحضرا بينـو (beano، besure)، التي تفيـد في منع تكوين الغازات، ويجب تناولها مع أول ملعقة من الطعام لكي يكونا مؤثرين.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجـد عدد كبير من الأدويـة العشبية، التي تستخدم لعـلاج سوء الهضم، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- الصبر aloe:



يوجد مـن الصبر أنـواع كثيرة ولكن الأنـواع المستخدمـة طبيـاً ثلاثـة، وهـي الصبر العادي، والصبر الآسيوي، والصبر الإفريقـي. والنـوع المعروف والمتـداول في المملكة العربية السعودية هو النوع المعروف باسـم aloe vera، وهـو ينمـو في مختلـف مناطق المملكة. الجزء المستخدم من نبات الصـبر هي العصارة التي تفرزها الأوراق الخنجرية الشكل والغليظة.

تستعمـل هذه العصـارة التي تحتـوي على جلوكوزيـدات إنثراكينونيـة كمسهلة بجرعات كبيرة وملينة بجرعات أصغر، كما تستعمل العصارة في معالجة سوء الهضم وحرقـة الفؤاد. يوجد مستحضر يبـاع في محال الأغذية الصحيـة من الصبر. حيث يؤخـذ ملء فنجان قهوة مرة على الريق ومرة عند الذهاب إلى النوم، ويجب أن تكون المعدة خالية من الطعام.

٢- اليانسون anise:



اليانسون نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠سم، له ثمار مظلية الشكل، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي يسميها الناس بذور اليانسون. تحتوي ثمار اليانسون على زيت طيار، أهم مركبات هذا الزيت هو الأنثيول anethole. تستخدم البذور طاردة للغازات وعلاجاً للمغص، وتؤخذ بذور اليانسون إما مضغاً أو سفاً، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب الكوب بما فيه بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٣- النعناع البري calament:



عشب معمر له رائحة عطر النعناع، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه بيضاوية وأزهار أرجوانية. يعرف علمياً باسم calamenth ascendes. تستعمل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للأرياح وعسر الهضم، وهو مفيد في علاج السعال وطرد البلغم، وكذلك الزكام. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ويجب عدم استخدامه للمرأة الحامل وللأطفال.

٤- الزنجبيل GINGER:

الزنجبيل نبات معمر يعرف علمياً باسم Zingeber Officinale، والجزء المستعمل منه جذاميره الموجودة تحت سطح التربة، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت هي: Zingiberene, Curcumene، Betabisaboline, Phellandrine, Zingeberol, Gingerol, Shogaol وهو الذي يعزى إليه الطعم الحار

للزنجبيـل، ويحتـوي الزنجبيل على كمية كبـيرة من النشا. يعـد الزنجبيل من أكثر العقاقير استعمالا، ومن أشهر التوابل. يستخدم مُغلّى الزنجبيل المحلى بالعسل لعلاج حالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص. تستعمل كبسولات الزنجبيل التي تباع في محال الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ضد الغثيان قبل السفر في الرحلات البحريـة أو الجوية، للذيـن يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما يستخدم بمعدل كبسولة واحدة كحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.

يجـب عـدم استخدامه من قبـل الأشخاص المصابـين بمرض المـرارة، وعدم استخدام جرعات كبيرة في حالات مرض السكر. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب، حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة. يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط.

٥- البقدونس PARSLEY:

نبـات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، ويعرف علمياً باسم Petroselinum Crispum. والجـزء المستعمـل منـه الأوراق والبذور والجذور. يحتـوي البقدونس على زيـت طيار يتكون ٢٠٪ منه من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من الأبيول، وكثير من التربينـات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفثاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ، ومستويات عالية من معـدن الحديد. يستخدم البقدونس لإزالة عسر الهضم: حيـث تـؤكل عدة أغصان طازجة بعـد غسلها جيدا، أو يؤخذ مـلء ملعقة صغيرة من مجروش النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخـذ بمعدل كبسولتين مع كل وجبة، حيث يقوم بالقضاء على البكتريا غير المرغوبة في الأمعاء، ويساعد على هضم جيد.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام، ويعد ضرورياً لهضم جيد.

٣- حبيبـات الليسيثين أو كبسـولات الليسيثين: يؤخذ حبيبـات الليسيثين، بمعدل مـلء ملعقة طعام ثلاث مـرات يومياً قبل الطعـام أو ١٢٠٠ مجم من كبسولات الليسيثـين ثلاث مـرات يومياً قبـل الطعام. يقـوم الليسيثين علـى استحلاب الدهون مما يساعد على تكسيرها ومن ثم سهولة هضمها.

٤- الأسيدوفيلس: يؤخذ ملء ملعقة قبل الطعام بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهي ضرورية للهضم.

تعليمات مهمة للمصابين بعسر الهضم:

١- لا بد وأن يتضـمن غـذاؤك ٧٥٪ من الخضراوات والفواكه الطـازجة والحبوب الكاملة.

٢- لا بد أن يتضمن غذاؤك البابايا (العنبروت) الطازج، وكذلك الأناناس الطازج، الـذي يحتوي على أنـزيم البروميلين؛ حيث إنهما مصـدران جيدان لأنزيمات الهضم.

٣- قلـل من تناول البقوليات مثل الفول والعدس والفـول السوداني وفول الصويا، حيث تحتوي على مثبطات الأنزيمات.

٤- تجنَّـب الكافئين والمشروبـات الغازية والعصير الحمضـي والدهون والمكرونة، والفلفـل وشرائـح البطاطس المقليـة واللحـم والطماطم والأطعمـة الحريفة والمملحة.

٥- لا تتنـاول منتجـات الألبان والأطعمة السريعة التحضـير المصنعة؛ حيث تؤدي إلى تكون المخاط، الذي يؤدي بدوره إلى عدم هضم البروتينات.

٦- إذا كنـت قد خضعت لعمليـة جراحية في البطن مثل تقصـير الأمعاء، فتناول البنكرياتـين للمساعـدة على هضـم الطعـام، وإذا كنت تعاني مـن انخفاض مستوى سكر الدم، فإنك تحتاج إلى البنكرياتين، واستخدمه بعد الوجبات إذا شعرت بالامتلاء والانتفاخ ووجود غازات.

٧- امضغ الطعام جيداً ولا تبلعه بسرعة.

٨- لا تأكل وأنت غضبان أو مجهد.

٩- لا تشرب السوائل أثناء وجبات الطعام، فهذا يخفف العصارات المعدية، ويمنع الهضم الجيد للطعام.

١٠- إذا شعرت بحرقة الفؤاد واستمرت الأعراض، فاستشر الطبيب، فإذا بدأ الألم الانتقال إلى الذراع الأيسر أو صحبه شعور بالضعف أو الدوار أو قصر النفس، فاذهب إلى المستشفى فإن هذه الأعراض تشبه الأعراض المبكرة للنوبة القلبية.



صرير الأسنان
Bruxism

صرير الأسنان: هو الطحن بالأسنان، وهو يحدث عادة أثناء النوم دون أن يشعر المريض بالرغم من الشخص القريب منه قد يشعر به. الطحن المزمن للأسنان قد يسبب مشكلات للأسنان، منها ضعفها وتراجع اللثة إلى الخلف، وقد تندفع الأسنان إلى خارج الخط، ويتغير أحكام انقباض الأسنان، وقد يحتاج إلى ضبط. وإذا لم يعالج هذا المرض فإن المصاب بصرير الأسنان سيفقد في النهاية أسنانه. صرير الأسنان يحدث إذا كانت الأسنان حساسة للحرارة أو البرودة. والتقلبات في معدلات مستوى السكر في الدم، قد يكون أحد الأسباب لصرير الأسنان، وكذلك القلق والضغوط النفسية ربما كانت سبباً في مرض صرير الأسنان.

علاج مرض صرير الأسنان:

لا يوجد علاج لصرير الأسنان بالأدوية العشبية، ولكن يوجد ما يفيد ذلك باستخدام المكملات الغذائية مثل:

١- حمض بانتوثينيك: يقلل الضغط ويحد من صرير الأسنان الجرعة المعتمدة من هذا الحمض هي ٥٠٠ مجم بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الكروم: يستعمل لجعل معدل السكر في الدم طبيعياً؛ نظراً لأن نقص السكر في الدم عادة يرتبط بهذا المرض. يستخدم بيكلونات الكروم بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- مركبات المعادن والفيتامينات: تقلل الضغط على الأسنان، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الزنـك: يقلل الضغط ويساعـد الجهاز المناعي يؤخذ بمعـدل ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين ب المركب: وهـذا الفيتامين ضروري لعمل الأعصاب يؤخذ ١٠٠ مجم مرتين يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تـأكل أي شـيء حلو في أثناء ٦ ساعات قبل الذهـاب إلى الفراش، وإذا كنت جائعاً فخذ وجبة خفيفة من البروتينات أو الألياف.

٢- تجنـب التوتر بقدر الإمكان، حيث إن التوتر لـه دور في مرض صرير الأسنان. وتعلم التعامل مع التوتر ووسائل الاسترخاء.

٣- حلـل شعـرك لتحديد وجود أي اضطراب في المعـادن لديك، مثل المعدلات غير الطبيعية للبوتاسيوم والصوديوم.

٤- نظّم غذاءك بحيث يكون قليل السكر غنياً بالبروتين أو الألياف، ويتضمن وفرة من الخضـراوات والفواكه والبقول والبندق الطـازج والديك الرومي والسمك المشوي.

٥- تجنـب الأغذيـة المقليـة والأطعمة الجاهـزة واللحـم الأحمر والسكـر المكرر والدهـون المشبعة، وكل منتجـات الألبان عدا الزبادي والجبن الطازج، وتجنب كل الأطعمة المضاف لها مذاقات صناعية أو ألوان أو مواد حافظة.

٦- يمكنـك عـن طريق طبيـب الأسنان عمـل شريحة ترتديهـا أثنـاء النوم فوق الأسنان، حيث تحد هذه الشريحة من تحطم الأسنان.



ضعف الشهية

Appetite ،poor

يعد ضعف الشهية عرضاً لبعض الأمراض. فقد وجد العلماء أن العوامل النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والمرض وأي إصابة قد تسبب نقصاً ملحوظاً في شهية الشخص. وقد لوحظ أن التدخين والتسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكادميوم، أو مرض نقص التغذية أو سوء امتصاص الطعام قد يكون لها دور كبير في ضعف الشهية.

علاج مرض ضعف الشهية :

ينقسم العلاج إلى قسمين هما:

أولاً: الأدوية العشبية:

أهم الأعشاب التي يمكن استخدامها لضعف الشهية هي:

١- النعناع البري Calament:

يعد النعناع البري من أهم الأعشاب التي تنبه الشهية الضعيفة. لقد تحدثنا عن النعناع البري في علاج عدد من الأمراض. ولكن بالنسبة لضعف الشهية فهو يؤخذ قبل الوجبات على هيئة مُغلّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النعناع البري، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات.

٢- الشمر Fennel:

الجزء المستخدم من نبات الشمر البذور، وقد تحدثنا عن الشمر في عدد من الأمراض السابقة، انظر الجزء الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تعد بذور الشمر من المواد الفاتحة للشهية، يمكن إضافتها للطعام أو استخدام مستحضر الشمر المتوفر في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، بحيث يؤخذ كبسولتان قبل كل وجبة.

٣- الزنجبيل Ginger:

من المعروف أن جذامير الزنجبيل تعد من التوابل أو المنكهات التي تحسن طعم الطعام، ويضاف عادة إلى بعض موائد الطعام. ويمكن استخدام مسحوق الزنجبيل حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويحرك ويشرب مباشرة قبل وجبة الغداء. أو يمكن استخدام كبسولات مستحضر الزنجبيل المتوفرة في محال الأغذية الصحية.

٤- أوراق البابايا Papaya:

البابايا شجرة معمرة تنمو بسرعة، ويصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار، لها أوراق مفصصة تشبه إلى حد ما أوراق الخروع وهي كبيرة جداً. ولها أزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية تشبه المنجهة، ولكنها أكبر، يوجد في الثمرة عدد كبير من البذور السوداء. يعرف النبات علمياً باسم Carica papaya. الجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق والبذور. تحتوي ثمار البابايا على أنزيمات بروتيوليتيه مثل البابايين وكيموبابايين وقليل من قلويدات الكاربايين. تستخدم الأوراق كمشهية؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تصفّى وتشرب قبل وجبة الغداء فقط.





٥- أوراق الفلفل الأسود Black Pepper:

سبـق الحديث عن الفلفل الأسـود في علاج أمراض عديدة، لكننا لم نتحدث عن أوراق الفلفـل. لقـد وجد أن ورق الفلفل الأسود يستخـدم مشهياً بإضافة قليل منه مع الطعام والسلطة.



٦- الجوتوكولا Gotu Kola:



تعـرف الجوتوكـولا بقصعـة المـاء الهنديـة وسـرة البحـر الهنديـة. لقـد سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض السابقة. الجوتوكولا مقوية ومنبهة، وتزيد النشاط وتزيد الشهية ومدرة للبول تقوي عمل الجهاز العصبـي. يوجد مستحضر مقنن من هذا النبات في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

١- خميرة البيرة: غنية بالمغذيات خاصة فيتامين ب الذي يحسن الشهية. ابدأ بنصف ملعقة صغيرة يومياً ثم زدها إلى ملعقة كبيرة يومياً.

٢- فيتامين ب المركب: يزيد الشهية. استخدم جرعة عالية التركيز. يؤخذ ١٠٠مجم أو أكثر يومياً قبل الوجبات.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول السوائل قبل أو أثناء الوجبات.

٢- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل الموز وفول الصويا وقشدة الحليب والجبن والكستر والزبادي.

٣- اشرب يومياً ثلاثة أكواب من الحليب خالي الدسم.

٤- خذ فيتامين ب كمكمل.

٥- جرب تناول وجبات عديدة صغيرة أثناء اليوم، بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة.

٦- إذا كنت تدخن فاقلع عن التدخين. لأن التدخين يقلل الشهية، وهو أحد الأسباب الرئيسة في فقدان الشهية.



ظاهرة رينود
Raynau'ds phenomenon

ظاهرة رينود اضطـراب يحدث في الدورة الدموية، مما يجعل اليدين والقدمين حساسة للبرد. فعندما تتعرض اليدان أو القدمان لدرجة حرارة باردة، فإن الشرايين الصغـيرة التي تغذي أصابع اليدين والقدمـين تنقبض، ومن ثم تكون كمية الدم التي تصـل اليديـن والقدمين غير كافية: حيث يكون نقص الأكسجـين واضحاً، وعليه فإن اليديـن والقدمين تأخذان اللون الأبيضـ أو الأزرق. ومع الوقت فإن هذه الحالة يمكن أن تسبـب انكماشـاً في اليدين والقدمين، ويمكن أن تظهر عليها تقرحات، التي تسبب تلفـاً للأنسجة، وتؤدي إلى التهاب مزمن تحت أو حول الأظفار، سواء بالنسبة لليدين أو القدمين. وفي الحالات الشديدة إذا لم تعالج الحالة فقد تحدث الغرغرينا.

إن ظاهـرة رينود شائعـة في النساء أكثر من الرجال، ويمكـن أن تحدث بنفسها أو كمضاعفـات لأمراضـ أخرى، مثل التهاب الأوعية الدمويـة المزمن في الأطراف أو تصلـب الشرايين، وكذلك بعض الأدوية التي تؤثـر على الأوعية الدموية مثل مثبطات قنـوات الكالسيـوم ومستحضرات فطـر الأرجـوت، والفاوبيتا مثبطـات المستقبلات العصبية، هذه كلها أعراض يمكن أن تسبب أعراضاً تشبه تماماً أعراض رينود. وقد تبـين أن هناك علاقة وطيدة بـين مرض ظاهرة رينود، وبعضـ الحالات التي تحدث فيها انقباض غير طبيعي للأوعية الدموية مثل الصداع النصفي.

علاج ظاهرة رينود ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة مثل:

عـلاج نيفيدبين Nifidipine الذي يستخدم مثبطـاً لقنوات الكالسيوم، الذي يعد علاجاً جيداً لعلاج ظاهرة رينود.

ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد من الأدوية العشبية تستعمل في علاج ظاهرة رينود أهمها الآتي:

١- اللاباشو Lapacho:





اللاباشو يعرف عادة باسم آخر هو بوداركو Baud'arco. وهو شجرة دائمة الخضرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تحمل أزهاراً قرنفلية. تعرف علمياً باسم Tabebuia avellandedae. الجزء المستعمل من النبات هو اللحاء (قشور السيقان)، الذي يحتوي على كينونات مثل لاباشول وكذلك بيوفلافونيات ولاباشينول، كارنوسول، وأندولات وتميم الأنزيم وقلويدات تشمل تيكومين، صابونينات ستيرويدية. تستخدم قشور اللاباشو مضاداً حيوياً جيداً، ومضاداً للفطور، ومنبهاً للمناعة ومضاداً للالتهاب ومقوياً، ومضاداً للأورام. وقد كان تأثير اللاباشو المضاد للأورام مثيراً للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان واللوكيميا. وتلعب مكونات اللحاء دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما مركب اللاباشو، الذي يثبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقبال الأكسجين. ومن المعروف أن لحاء اللاباشو مضاد جيد للالتهاب، فهو يقاوم أيضاً داء السكري، وهذا المفعول يعود بشكل جزئي إلى القلويد تيكومين، كما أنه يخفض ضغط الدم. كما أن اللحاء مضاد حيوي طبيعي مهم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وخاصة للفم والأنف والحلق. ويستخدم أيضاً في الحالات الفطرية بما في ذلك السعفة Ringworm والسلاق Thrush وبالأخص داء مبيضات الكانديدا. ولحاء اللاباشو يستخدم في تنشيط الدورة الدموية وتقويتها في الأطراف. يستخدم مُغلّى اللحاء حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق اللحاء يضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكه كأفضل علاج لتحسين الدورة الدموية وتنشيطها، وذلك في عدد من الأمراض الموجودة في الجزء الأول وفي الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد عدة مستحضرات من أوراق الجنكة متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حبة واحدة أو كبسولة بمعدل مرة صباحاً ومرة مساءً.

٣- الفلفل الأحمر Cayenne أو Chilli:

للفلفل الأحمر شهرته في تنشيط الدورة الدموية والمركب كابساسين والكابسيسيدين تلعب دوراً في ذلك، فهي تزيد تدفق الدم إلى الجلد وتفرج تشنج العضلات، وقد تحدثنا بالتفصيل في كثير من الأمراض السابقة عن تأثيرات الفلفل الأحمر. يوجد مستحضر مقنن منه ومن المركب كابساسين متوفر في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٤- الأس البري الشائك Butcher's Broom:



سبق الحديث عن الأس البري، الذي يستخدم منه جميع أجزائه، بما في ذلك الجذور في عدة أمراض سابقة. وهو ينشط الدورة الدموية ويقويها في اليدين والقدمين، بالإضافة للشعيرات الدموية، وكذلك جيد للدوالي والبواسير. يوجد مستحضر مقنن منه متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

ملاحظة الأشخاص الذين يوجد لديهم ارتفاع في ضغط الدم يجب عليهم عدم استعماله.

يوجد عدد من المكملات الغذائية إلا أن أهمها ما يأتي:

١- فيتامين هـ: لـه مفعول جيد في تحسين الـدورة الدمويـة في الأطراف ومضاد للتجلـط، وبالأخص تلك التي تحدث في الرئة والقلـب والساقين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حبيبـات الليسيثـين أو كبسـولات الليسيثـين: تعمل على تخليص الجسم من الدهـن. يؤخـذ ملء ملعقـة طعام من حبيبـات الليسيثين بمعـدل ثلاث مرات يوميـاً مع الطعـام، وإن تعذر ذلـك فتستخدم الكبسولات بمعـدل ١٢٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٣- النياسـين (فيتامين ب٣): مهم جداً، حيث يوسع الشرايين الصغيرة، ويحسن الدورة الدموية في الأطراف. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، مع ملاحظة عدم استخدام النياسين للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو الكبد أو النقرس.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنـب الكافين الموجود في الشاي والقهوة والـكاكاو والكولا والمتة والشيكولاتة، حيـث إنها تسبب انقباض الأوعية الدموية، وكذلـك تجنب الأدوية التي تسبب انقباض الأوعية الدموية، مثل أدويـة تنظيم الحمل، وأدوية الصداع النصفي مثل الأرجومترين.

٢- تجنـب الأطعمـة الدهنية والمقليـة، وأكثر من الوجبات المحتويـة على أكثر من ٥٠٪ أطعمـة نيئـة مثل الخضـراوات والفواكـه الطازجة. وحافـظ على تدفئة قدميـك ويديك وأرتد دائماً الأحذيـة المريحة، لا تخرج حافي القدمين، وحاول ارتـداء الجوارب في الرجلين بشكل دائم والقفـازات في اليدين، وبالأخص في وقت الشتاء.



عته الشيخوخة
Senility

هـو مصطلح عـام يستعمل عادة لوصف المشـكلات العقلية التـي تؤثر على كبار السـن، ويشـير إلى هذا المصطلـح في الواقع إلى عدد كبير من الحـالات، التي تسهم فيها عوامل كثيرة بالقدر نفسه. لذا نجد أن العديد من المتخصصين بمشكلات الكبر يتحاشـون هـذا المصطلـح. وكل الحالات المرتبطـة بهذا المصطلح يمكـن تفاديها في الكبر، كما أن معظمها يمكن التخفيف منها بالعلاج السريع.

والأعراض الرئيسة المرتبطة بالشيخوخة تشمل فقداناً حاداً للذاكرة، وتناقصاً في المقـدرة علـى القيام بالأعباء العقليـة، مثل القراءة والعمليـات الحسابية. والذين يعانـون هذه المشكلـة يعانون كذلك نسيان الزمن ومـكان وجودهم. وقد لا يستطيعون تذكـر حقائق مهمة أو التعـرف على أشخاص كانوا يعرفونهـم معرفة جيدة من قبل. وتتسبـب في هـذه الأعراض مجموعة مـن التغيرات العضوية المستديمـة أو المؤقتة في الدمـاغ. ومن أكـثر أمراض الدماغ شيوعاً، التي تسبب نوعـين من التلف المستديم في المـخ. خبل الاحتشاء المخـي، وهو تعبير أدق لمـا كان يعرف بعصـب الشرايين المخي، ومرض الزهايمر، الذي يعرف بالخرف الشيخوخي من فصيلة الزهايمر.

وفي الاحتشـاء المخي تنسد الشرايين التي تغذي المخ جزئيا، فلا تستطيع مده بما يكفيـه من الدم الغني بالأكسجين. ونتيجة لذلك تنتاب المريض سلسلة من التجلطات الدمويـة، التي تتلـف الكثير من أنسجة المـخ. ومرض الزهايمر يدمـر خلايا الدماغ ولم تعـرف أسبابه حتى الآن. وقد تظهر أعراضـ الاحتشاء المخي أو مرض الزهايمر نتيجة لعدة حـالات أخرى مثل إصابات الرأس والحمى المرتفعة، والتفاعلات السلبية

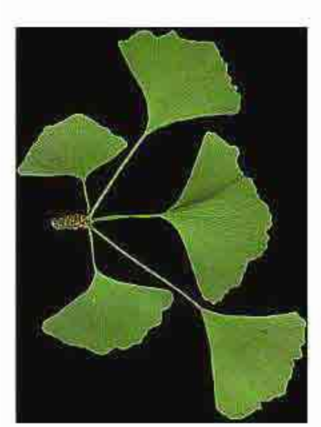
للمخـدرات، والتغذيـة السيئـة أو الرديئـة. وفي معظم الحالات، يمكـن التخلص من الأعراض بالعلاج، ولكن قد تؤدي هذه الحالات إلى التلف الدائم في الدماغ إذا أهمل علاجها. يمكن أن ينتج فقدان الذاكرة أو اختلالها لدى كبار السن عن بعض المشكلات العاطفيـة، وتشمل هـذه المشكلات الملل والاكتئاب والقلـق والوحدة. كثير من المرضى الذيـن تم تشخيص حالتهم بأنهم مصابون يعانون مـن العتَه الكاذب وأعراضه التي تشبه العته، ولكنها تنشأ من الصمم، أورام المخ، مشكلات الغدة الدرقية، اضطرابات الكبد والكلى أو استخدام أدوية معينة.

يعـد العته غـير قابل للشفاء، ولكن يمكـن للغذاء الجيد وبعضـ الأدوية العشبية والمكملات الغذائية أن تفيد وتحسن كفاية المخ.

علاج عَتَه الشيخوخة

يمكن علاج عته الشيخوخة بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:



١- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة وتأثيراته، ولكنه بالنسبة لعتـه الشيخوخة يقوم بـدور كبير، حيث يدعـم الدورة الدمويـة ووظيفة المخ والذاكرة، ويدمـر الشقوق الحرة من أجل حماية خلايا المخ. يوجد مستحضرات من أوراق الجنكـة تباع في محال الأغذيـة الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان صباحاً وأخرى مساءً يومياً.



٢- الثوم Garlic:

الثـوم من الأعشاب التـي تستخدم لعلاج كثير من العلل. وقد سبق الحديث عنه في علاج عدد مـن الأمراض (انظر الجـزء الأول وهذا الجـزء من موسوعـة جابر لطـب الأعشاب).

يستخدم الثوم لتحسين كفاية عمل المخ، ويساعد كثيراً في تقليل الضغط النفسي والانفعال الذي يلعب دوراً كبيراً في مرض عته الشيخوخة. يمكن أكل الثوم طازجاً، حيث يؤكل فصان مع كل وجبة يومياً. أو يمكن استخدام كبسولات أو أقراص الثوم المتوفرة في الصيدلية، حيث يؤخذ كبسولتان أو حبتان من الثوم مع كل وجبة يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يحتاج مرض عته الشيخوخة إلى المكملات الغذائية بشكل كبير وأهم المكملات الغذائية هي:

١- حمض جاما - أمينو بيوتريك أسد: هذا الحمض يعد من المواد الضرورية لعمل المخ، والتمثيل الغذائي له تأثير مهدئ. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، لكن يجب أن يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦. وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج، من أجل امتصاص أفضل.

٢- ل - اسباراجين: هذا المكمل الغذائي مهم للحفاظ على توازن المخ والجهاز العصبي المركزي. يؤخذ حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٣- ل - تيروسين: يستعمل هذا الحمض الأميني لتحسين من كفاية، المخ ويساعد في معالجة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: مهم جداً للحفاظ على حدة الذهن والتركيز، ويدعم الكفاية المناعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب المختص.

٥- نياسين (فيتامين ب٣): يعمل على تحسين الدورة الدموية في المخ، ويقلل مستوى الكوليسترول. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- الزنك: يساعد معدن الزنك في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص والألمونيوم والزرنيخ والكادميوم، ويدعم جهاز المناعة. ويفضل استخدام أقراص استحلاب جلوكونات الزنك. يؤخذ ما بين ٥٠ - ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١- اشـرب كثيراً من السوائل حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، والسوائل مهمة جداً للمـخ وللجسم بشكل عام، يجب أن نعرف أنه كلما تقدم الإنسان في السن فإن جهاز العطش في المخ لا يعمل جيداً، وعليه فإن شرب الماء ضروري جداً.

٢- أكـثر من الغذاء الذي يحتوي على الألياف، مثل الشوفان ونخالته والأرز البني والأغذية بشكل عام، التي تحتوي على ألياف مثل الخضراوات والفواكه.

٣- ابتعـد عـن الدهون والمقليـات، واختر الأغذيـة الغنية بالفيتامينـات، وخاصة فيتامينات ب١، ب٦، ب٢، وحمض الفوليك وفيتامين ج وَ د.

٤- اعمـل كشفاً عن المعادن الثقيلة عـن طريق فحص الشعر، واعمل فحصاً طبياً دورياً لتلافي أي أمراض يمكن أن تكون سبباً للأعراض.



عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عـدم تحمل اللاكتوز هو عـدم القدرة على هضم سكر اللبن Lactose، وهو نتيجة لانعـدام أو نقص إنـزيم اللاكتاز Lactase، الـذي يُصنّع في الأمعـاء الدقيقة، ويقوم بتكسير اللاكتوز إلى الجلوكوز والجالاكتوز. فعندما يتناول المصاب بهذه الحالة اللبن أو منتجـات الألبـان الأخـرى يظل بعض اللاكتـوز الذي تحتويه، أو كلـه، دون هضم، ويحتفـظ بالسوائـل، ويتخمر في القولون، مما يؤدي إلى الإصابـة بالإسهال والغازات والتقلصـات في البطـن. وتبدأ الأعراض في الظهور عادة بعـد ٣٠ دقيقة إلى ساعتين من تناول الأطعمة اللبنية.

تختلـف درجة تحمل اللاكتوز بـين الأفراد. فبالنسبة لمعظـم البالغين في العالم، عـدم تحمل اللاكتوز هو في الواقـع حالة عادية. البيض من أصـل شمال أوروبة فقط هـم الذين يحتفظون عمومـاً بالقدرة على هضم اللاكتوز بعـد مرحلة الطفولة (وهذا يساعدهم على إنتاج الطاقة وتحمل البرد).

أعراض عدم تحمل اللاكتوز:

تشمـل الأعراض لـدى الأطفـال إسهـالاً ذا رغاو، مـع طفح جلـدي في منطقة الحفاض، وبطء في زيـادة الوزن والنمو، والقيء. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى شعـور بعـدم الراحـة وخاصة في الهضم، ولكنـه لا يمثل تهديداً خطـيراً للحياة، ويمكن مواجهته بسهولة بوساطة إدخال تعديلات على النظام الغذائي.

العلاج:

أقراص الفحم: لمواجهة نوبة حادة، تناول ٤ أقراص مع الماء كل ساعة، حتى تخف الأعراض، يؤخذ بمعزل عن الأدوية والمكملات الأخرى.

أسيدوفيلس: ملعقة صغيرة مع الماء المقطر مرتين يومياً، على معدة خاوية.

تعليمات مهمة:

- تجنب اللبن ومنتجات الألبان خلاف الزبادي، هذا هو أهم إجراء غذائي لأي شخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز، استخدم لبن الصويا أو رايس دريم Rice Dream بدلاً من اللبن، وجبن الصويا بدلاً من جبن اللبن. وبالأخص تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز والمعدة خاوية.

- ليشمل غذاؤك الزبادي، فهو أحد منتجات الألبان المفيدة للمصاب بهذه الحالة. تقوم البكتريا الموجودة في الزبادي بهضم ما يحتويه من لاكتوز، وبذا لا يمثل مشكلة. كما تساعد أيضاً في الهضم عموماً. تأكد من تناول الزبادي الذي يحتوي على البكتريا الحية والنشطة. الزبادي المعد منزلياً هو أفضلها.

- تأكد من تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل المشمش والعسل الأسود والبروكلي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والتين المجفف والراوند والسبانخ والتوفو والزبادي، وقد تفيد مكملات الكالسيوم.



عدوى الأذن
Ear infection

يوجد عدة أنواع من عدوى الأذن. مثل التهاب الأذن الخارجية، وهو عدوى بكتيرية، وتكون هذه العدوى عادة حادة، وتسبق هذه العدوى التهاب أو عدوى في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. تصاب كذلك قناة الأذن بالتهاب وتورم وارتفاع في درجة الحرارة، وربما إفرازات وألم، ويشتد الألم عند لمس صيوان الأذن أو جذبه. ويقول العلماء: إن السبب قد يكون نتيجة لتجمع صمغ الأذن وتجمده؛ الذي يحتجز الماء في قناة الأذن.

تنتشر عدوى الأذن الوسطى بشكل كبير بين الأطفال الرضع والأطفال الصغار. وتوجد هذه العدوى خلف طبلة الأذن، وتتضمن الأعراض ألماً، قد يكون حاداً أو خفيفاً أو على شكل نبضات، وترتفع درجة الحرارة. يمكن أن تؤدي العدوى الشديدة للأذن الوسطى إلى ثقب في طبلة الأذن. ويؤدي ثقب طبلة الأذن إلى فقدان السمع وخروج بعض السوائل قد يصاحبها دم. تصيب عدوى الأذن الوسطى أكثر من ٣٠٪ من الأطفال تحت سن الخامسة. والسبب يعود في عدوى الأذن الوسطى إلى مجموعة من البكتريا والفيروسات، وتعد بكتريا برانها ميلاكاترالس أحد الأسباب الرئيسة المسببة لعدوى الأذن عند الأطفال. كما أن الحساسية ضد بعض الأطعمة تلعب دوراً للإصابة بعدوى الأذن.

علاج عدوى الأذن عند الأطفال:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية أو فوائد أخرى:

١- وُجِـد أن أفضل مضاد حيوي لبكتريا برانها ديلاهو الأوجمنتين وهو خليط من الأموكسيسلين وكلافيولينات الصوديوم.

٢- يمكن استخدام التفريغ الجراحي.

ثانياً: الأدوية العشبية وأهمها:

١- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

هذه العشبة تحدثنا عنها كثـيراً في أمراض سابقة، وهي معروفة بقوتها كصادة للبكتريا والفيروس. ويقول الأطباء: إنها إذا استخدمت خلاصتها مبكراً فإنها تقضي تمامـاً علـى العدوى. يوجد مستحضـر مقنن يمكن استخدامه، ولكـن تحت إرشادات الطبيب المختص فيما يتعلق بجرعة الأطفال، أما جرعة البالغين فهي كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- الثوم Garlic:

يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، توضع في الأذن قطرة إلى قطرتين من عصير الثوم، ويتُبع بنقطة أو نقطتين من خلاصة آذان الدب Mullen. وضع بعد ذلك قطعة مكورة من القطن داخل الأذن، لكي لا يخرج الثوم وآذان الدب خارج الأذن.

٣- البصل Onion:



البصـل مـن الأعشـاب الطبيـة الجيـدة، وهـو مضـاد حيـوي طبيعي جيـد، ويخفض الضغـط والـداء السكري. وقـد وجد أن عمل عجينة أو مفـروم من البصل ويدفـئ قليلاً على النار، ثم وضع خلف الأذن من الخارج وربـط بلاصق، فإن ذلـك يخفف آلام الأذن تماماً.

٤- خاتم الذهب Goldenseal:



تحدثنا كثيراً عن خاتم الذهب في أمراض سابقة، وهـو يعمل مضاداً لالتهابـات ومضاداً للجراثيـم، ويوقـف النزيـف الداخلـي. يوضع نصف قطـارة صغيرة من خلاصـة النبات في فم المصـاب ويديرها بلسانه لعـدة دقائق، ثم يبلعها، ويكرر ذلك كل ثلاث ساعات لمدة ثلاثة أيام. ويمكن استخدام حشيشة القنفذ بالتبادل مع خاتم الذهب.

وهذه الطريقة من أنجح الطرق لعلاج عدوى الأذن في الرضع.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: ضروري جداً للشفاء وعمل المناعة، يوصف حسب إرشادات الطبيب المختص.

٢- زيـت زهرة الربيع: تقلل جداً مـن العدوى والالتهابات، تؤخـذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

٣- الماغنسيـوم: لقـد ربـط الأطباء بين نقصـه واضطرابـات الأذن. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنـب منتجات الألبـان والقمح والذرة والبـرتقال والسكر والفاكهة وعصير الفاكهة.

٢- إذا أصيـب الرضيع بعدوى في الأذن فيوقف عنه الحليب ومنتجاته لمدة ثلاثين يوماً، حولي طعام ابنك إلى منتجات فول الصويا.

٣- إذا ارتفعـت الحـرارة أكـثر مـن ٣٩ م فاعملي حقنة شرجيـة لابنك بخلاصة الثوم.

٤- لا تتمخط إذا كنت مصاباً بعدوى الأذن، وأبق قناة الأذن جافة، حيث يمكن أن يكون تراكم الماء والصابون خطراً عند الاستحمام، ولا تذهب إلى السباحة حتى يتم الشفاء.

٥- راجع الطبيب إذا شعرت بدوار أو عدم اتزان أو قيء وغثيان أو طنين (رنين) في الأذن الواحدة أو الأذنين أو إفرازات دموية وفقدان القدرة على السمع من إحدى الأذنين أو كلتيهما؛ حيث تشير هذه الأعراض إلى ثقب في طبلة الأذن.



عدوى الفطريات
Fungal Infection

يوجد عدد من الفطريات التي تصيب الأغشية المخاطية والجلد بالعدوى. هذه الفطريات تنمو في أماكن مخصصة، مثل: بين أصابع القدم وأسفل الأظفار أو داخل القولون والمهبل والأعضاء الأخرى، مثل الثدي والفم وخلاف ذلك. تتركز الفطريات في الأماكن الرطبة من الجلد، وبالأخص الجلد الذي يلامسه جلد آخر مثل منطقة الأربية، وبين أصابع القدم؛ الذي يعرف عادة بقدم الرياضي أو القوباء. يمكن أن تظهر هذه العدوى في الأطفال الرضع في صورة طفح في منطقة الحفاض، حيث يجعل لون الجلد أحمرَ فاتحاً في الأطفال ذوي البَشَرَة البيضاء وبنياً داكناً في الأطفال ذوي البَشَرَة السمراء.

إن القلاع الذي نسمع عنه في الفم ليس إلا عدوى فطرية، وهي حالة تتكون فيها بثور بيضاء تبدو كأنها بقايا كريمة أو حبات رز على اللسان والغشاء المخاطي المبطن للفم. عندما تكشط هذه البقع أو البثور فإنه ينتج نزف مكانها. تكثر هذه الإصابة بشكل كبير في الأطفال، وكذلك في المصابين بقصور في الجهاز المناعي.

يصيب فطر الكانديدا حلمة الثدي للأم المرضع؛ مما يؤدي إلى ألم شديد أثناء عملية إرضاع طفلها. وقد يأخذ الطفل العدوى نفسها من ثدي الأم والإصابة بالقلاع الفمي. والمشكلة أنه يحدث تبادل للعدوى بين الأم والرضيع. أما فيما يتعلق بالفطريات التي تحدث أسفل الأظفار أو بين أصابع القدم إلى تغيير لون الأصابع وحدوث تورمات وقد يتغير الظفر بأن يرتفع عن مهده. أما المهبل فعند إصابته بالفطر فإنه يتكون إفراز مهبلي يشبه إلى حد ما القشدة ويصحبه رغوة، وتشعر المرأة بحكة شديدة. أما فروة الرأس فقد تصاب بالعدوى الفطرية، وتظهر بقع حمراء صغيرة تكبر حتى يصل قطرها إلى نحو ربع بوصة، وتعرف هذه الحالة بالقوباء، وتكون هذه البقع شبه

شافيــة في وسطهــا، لكن حوافها تكون مرتفعة وحمراء ومغطــاة بقشور، يجعلها تشبه الخــواتم، وهذه البقع تثير المصاب بالرغبة في حكها. ويقــول العلماء: إن أكثر الناس إصابــة بالعدوى الفطرية هم أولئك الذين يوجد لديهم نقص في المناعة. كما أن أكثر الناس عرضة لمرض العدوى الفطري هم المصابون بداء السكري، والسرطان. وكذلك النســاء اللاتــي يتناولن حبوب منــع الحمل، والأشخاصــ الذين يتناولــون المضادات الحيوية. ومن يعاني من العرق والسمنة.

علاج عدوى الفطريات:

ينقسم علاج عدوى الفطريات إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

يوجــد في الصيدليــات عدد مــن المستحضــرات الدوائية، التــي تستخدم كعلاج موضعي على الأماكن المصابة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي التي ليس لها علاقة بشجرة الشاي الذي نشربه بــأي حال من الأحوال. وذكرنا أن الجزء المستخدم هــو الزيت، وذكرنا كيف يستعمل للأمراض الجلدية. وهذا الزيت من المضادات الحيوية الطبيعية للفطريات، ويستعمل خارجياً بأن تدهن المناطق المصابة عدة مرات في اليوم، سواء أكان مركزاً كما هو أم مخففاً بالماء، أم أي زيت نباتي.



٢- نبات اللاباشو Lapacho:

وهو يعرف بالبوداركو، وسبق الحديث عن هذا العشب في متلازمة رينــود. يستعمل لحاء السيقان (القشــور) مضاداً حيوياً للفطور، ومنبها للمناعة، ومقويــاً ومضــاداً لــلأورام. يؤخذ مــلء ملعقة من مسحــوق القشور، وتوضع في ملء كــوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

٣- خليط متساوٍ من اللاباشو وخاتم الذهب:

يقـول العلماء: إن اللاباشـو مع خاتم الذهب جيد لعلاج إصابـة أظفار القدمين واليديـن بعدوى الفطريات؛ حيث يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق اللاباشو، وتضاف إلى نحـو ٦ أكواب ماء، وتوضـع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثـم يبرد ويضاف له ثلاث ملاعق من مسحوق خاتم الذهب ويحرك جيداً، ثم توضع أصابع اليدين والقدمين في هذا الخليط وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، وذلك بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الثوم Garlic:

يعد الثوم من أفضل الأعشاب لعلاج العدوى بالفطريات. يؤخذ عدد من الفصوص وتعصـر، ثم توضع العصارة على المناطـق المصابة، وقد وجد أنه أعطى نتائج جيدة، ويمكـن استعماله بالتناوب مـع العسل أي يوضع العسـل في الصباح وعصير الثوم في المساء، وهكذا حتى الشفاء بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- Aerobic 07: هذا المستحضر يقاوم الفطريات ويدمر البكتريا، التي قد تسبب عدوى ثانوية. يستعمل حسب إرشادات الطبيب.

٢- الأسيدوفيلـس: يوفر ويحافظ علـى البكتريا النافعة التي تتأثر وتقل عادة لدى المصابين بالعدوى الفطرية. تستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتنـاول أي أطعمة تحتوي علـى السكر أو الكربوهيدرات، حيث إن الفطريات تتكاثر عليها.

٢- حافظ على نظافة وجفاف الجلد.

٣- إذا أصيبـت الأم بعدوى الفطريات في الثدي وهي ترضع، فلتتوقف عن إرضاع الطفل، وتأخذ العلاج المناسب، لكي لا تنتقل العدوى إلى رضيعها.



عدوى المثانة
Bladder Infection

يعـرف أيضاً باسم التهاب المثانة (Cytitilis)، ويحدث عدوى المثانة نتيجة بعض أنواع البكتريا، الذي ينتج عنها التهاب المثانة. نحو ٨٥٪ من عدوى الجهاز البولي بشكل عام بسبب بكتريا الأشيريشيا القولونية (E coli)، وهي بكتريا موجودة بشكل طبيعي في الأمعاء. والتهاب المثانة يحدث بشكل أكبر في النساء عنها في الرجال، وذلك بسبب قرب فتحة الشرج والمهبل والإحليل في النساء، وأيضاً بسبب قصر الإحليل في النساء، حيث إن هذا يسهّل إلى حد ما انتقال البكتريا من الشرج إلى المهبل والإحليل ومن ثم للمثانة. وفي الرجال البكتريا قد تصيب المثانة عن طريق وجود البكتريا في الإحليل أو عن طريق البروستاتا المصابة. بينما عدوى المثانة معتادة في النساء، فعدوى المثانة في الرجال تعد علامة على مشكلة خطيرة كالتهاب البروستاتا.

أسباب عدوى المثانة:

لعدوى المثانة أسباب عديدة منها:

١- العدوى ببكتريا الاشيريشيا القولونية.

٢- الكلاميديا قد تسبب أمراض المثانة في النساء.

٣- البكتريا الناتجة عن تلوث الإفرازات المهبلية والبراز، قد تجد منفذاً إلى المثانة عن طريق المرور من الإحليل.

٤- المعاشرة الجنسية.

٥- خلل تركيبي أو انغلاق في مجرى البول، يؤدي إلى دور التدفق الحر للبول؛ الذي على أثره يحدث التهاب المثانة.

٦- استخدام الحاجز والأمراض العامة مثل البول السكري.

أعراض عدوى المثانة:

تتميز أعراض عدوى المثانة بالرغبة الملحة لإفراغ المثانة والتبول المتعدد عدة مرات والألم الذي يصاحب تفريغ المثانة من البول. الرغبة في التبول مرة أخرى. البول له رائحة نفّاذة كريهة، وقد يبدو عكراً. الأطفال الذين يعانون من عدوى المثانة عادة يشتكون من ألم أسفل البطن وإحساس مؤلم بالحرقان أثناء التبول. قد يوجد دم في البول، قد يؤدي إلى عدوى بالكلية إذا تركت دون علاج.

اختبار ذاتي لمعرفة إذا كان المريض يعاني من عدوى المثانة:

هناك اختبار يمكن لأي شخص عمله في بيته، يمكن إجراؤه لمعرفة إذا كان الشخص يعاني من التهاب أو عدوى في مجرى البول، وهو أشرطة الكاشف المعروفة باسم Ames N-Multistix، الذي تنتجه شركة أمريكية في ولاية إنديانا، ويوجد في الصيدليات أو متاجر الأغذية التكميلية.

علاج عدوى المثانة:

هناك ثلاثة أنواع من الأدوية المستخدمة لعلاج عدوى المثانة هي كالآتي:

أولاً: المضادات الحيوية والفضة الغروية:

١- تستخدم المضادات الحيوية مثل التتراسايكلين لعلاج العدوى البكترية، ووجد أن كثيراً من المرضى والأطباء يصرفون هذه المضادات بشكل مستمر، مما يكسب البكتريا مناعة ضدها، وتصبح غير فاعلة، ويحتاج الطبيب إلى اللجوء إلى مضادات حيوية أقوى، وهذه المضادات قد تقتل البكتريا المفيدة أو النافعة في جسم الإنسان.

٢- تستخدم الفضة الغروية مطهراً ومضاداً حيوياً واسع المدى، يحارب العدوى البكترية، ويقضي على الالتهاب، ويسمح بالالتئام. والفضة الغروية تباع في الصيدليات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد كبير من الأعشاب تستخدم لعلاج عدوى المثانة، وأهمها ما يأتي:

١- التوت البري Cranberry:

ويعـرف باسـم عنـب الأحراج، ويحتـوي على نسبـة جيدة من فيتامـين C وعلى البايوفلافونيـدات. استخـدم عصـير عنب الأحـراج منذ مدة طويلة علاجـاً منزلياً لالتهابات المثانة، ولمنع تكون الحصى في المثانة، والكليتين أيضاً. ويحمل عصير التوت الـبري خاصيـة إنتاج من حمض الهيبوريـك Hippuric في البول؛ الـذي يجعل البول حامضيـاً ويمنع نمو البكتريـا. كما توجد عناصر أخرى في التوت البري تمنع البكتريا مـن الالتصاق. بجدار المثانة، وهذه المادة عبارة عن مضاد حيوي. وطريقة استخدام عصـير التوت البري هو شرب كأسين من عصـير ثمار التوت البري يومياً. كما يوجد مستحضـر مقنن يباع في محال الأغذية التكميليـة يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

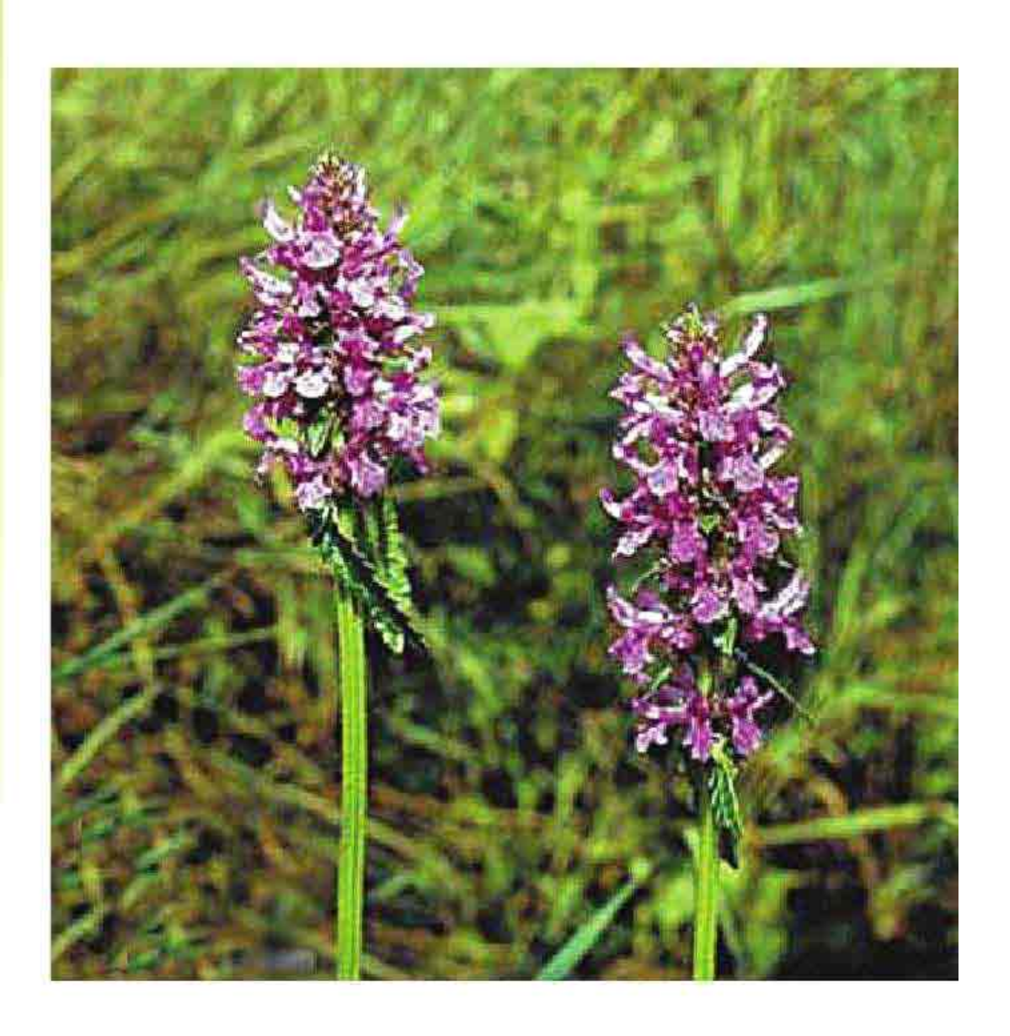
٢- البتيولا Birch:



نبات عشبي صغـير يوجد منه ذكر وأنثـى. الجـزء المستخـدم مـن النبات القشـور والأوراق والبراعـم. والجـزء المستخـدم في عـدوى المثانة هـو الأوراق التي تحتوي علـى أساتر كحولية تربينية ثلاثية وفلافونويدات وبروأنثوسيانيدين وزيـت طيـار وجلوكوزيـدات تربينيـة ومشتقات حمض الكفائين وفيتامين C. تستخـدم أوراق البتيـولا مـدرَّة للبول، وتقلـل مـن الآلام المصاحبـة لعـدوى المثانـة، وتساعد في الحد من الإحساس بالبول الكاذب، وهو الإحساس بالرغبة في تكـرار التبـول. والطريقة أن يؤخـذ ملء ملعقة من مسحـوق الأوراق، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٣- جذر الخطمي Marsh mallow:

نبـات عشبي معمر، الجزء المستخدم منـه الجذور والأوراق والأزهار، وفي عدوى المثانـة تستخدم الجذور، التـي تحتوي على نشا وهلام وبكتـين وفلافونيدات وحمض الفينوليـك والأسباراجين والسكروز. جذر الخطمي يزيد مـن حموضة البول، فيقوم علـى تثبيط نمو البكتريا في المثانـة وتقوي المثانة وتطهرها. والطريقـة أن يؤخذ ملء ملعقـة طعـام من مسحوق الجـذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّـى، ويترك لمدة ١٠ دقائـق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- عنب الدب Uva – Ursi:

نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، الجزء المستخدم الأوراق، والثمار تحتوي علـى كينونات وأحماض العفص وجلوكوزيـدات فينولية وفلافونيدات عنب الدب، هو أحد أفضل المطهرات الطبيعية للمثانة والمجرى البولي، ويستخدم على نطاق واسع لتطهير المجاري البولية وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحاديـن والمزمنـين. وتعد أوراق عنب الـدب مضادة للبكتريا مثـل بكتريا أشيريشيا كـولاي المسبب الرئيس لعدوى المثانة، مع ملاحظة عدم استخدامه أثناء مدة الحمل، أو عنـد الإصابـة بمرض في الكلى، وينصـح بعدم استخدامه لمدة مـا بين ٧-١٠ أيام بصفـة مستمرة. يوجد مستحضـر مقنن في محال الأغذية التكميليـة بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم.





٥- شواش الذرة (شعر الذرة) cornsilk:

يحتـوي شعر الذرة على فلافونيدات وقلويدات الأنتوبين وصابونينات وزيت طيار وهــلام وفيتامينات C، K وبوتاسيــوم. يستخدم شعر الذرة مطهراً بولياً ومدراً للبول، ويخفـف ضغـط الدم. ويقال: إنه يحل كل المشكلات البوليـة، فهو يطلف بطانة المثانة والأنابيـب البولية ويرخيهـا، مما يفرج التهيج، ويحسن من جريـان البول وإخراجه. كمـا أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل ولعسر التبول. كما في حالـة اضطرابـات البروستاتا. يؤخذ مـلء ملعقة كبيرة ويوضـع في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- الأسيدوفيلس: تؤخذ على معدة خاوية ملء ملعقة كبيرة، وتوضع على ملء كوب ماء دافئ، وتشرب بمعدل مرة في اليوم والأسيدوفيلس تعيد البكتريا الصديقة للجسم.

٢- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً، وهو يعوض فقدان البوتاسيوم كنتيجة للتبول المتكرر.

٣- فتامين هـ: وهو يقاوم البكتريا المعدية. يؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- الزنك: مهم لإصلاح الأنسجة والمناعة، يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً. كما يؤخذ معه النحاس بمقدار ٣ مجم يومياً للتوازن مع الزنك.



فرط النشاط
Hyperactivity

فرط النشاط هو اضطراب لآليات معينة في الجهاز العصبي المركزي، وعادة ما يصيب الأطفال، ويؤدي إلى مشكلات مختلفة في السلوك والتعلم. والعوامل المسببة لهذا المرض هو العامل الوراثي وتدخين الأم أثناء الحمل، ونقص الأكسجين أثناء الولادة والملوثات البيئية والتسمم بالرصاص وإصابات ما قبل الولادة والحساسية والإضافات الصناعية للطعام. كما تسهم المواد الحافظة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات في ظهور هذا المرض. ويقال أيضاً: إن قلة تناول البروتينات في الغذاء من العوامل المساهمة في هذا المرض. ويقول الباحثون: إن الإضافات إلى الأطعمة تلعب دوراً أساسياً في الإصابة بفرط النشاط.

من الأشياء التي يتميز بها فرط النشاط عند الأطفال بواحدة أو خليط من الآتي:

طرق في الرأس، انعدام التركيز، ميل لإزعاج الأطفال الآخرين، عدم ثبات عاطفي مع تغير يومي في المزاج، سلوك مدمر للذات، اضطرابات في السمع والكلام، عدم الصبر وصعوبة الانتظار، النسيان، شرود الذهن، الذهول الشديد، عدم القدرة على إنهاء المهام، عدم القدرة على التعلم، ميل سريع للضيق والاستسلام للإحباط، التصرفات الخرقاء، اضطراب النوم، الفشل في المدرسة بالرغم من الذكاء فوق المتوسط، صعوبة في حل المشكلات أو إدارة الوقت.

هذه الأعراض جميعها لا تتواجد في الشخص نفسه في آن واحد.

علاج فرط النشاط:

يعالج فرط النشاط بأدوية عشبية ومكملات غذائية وأدوية مشيدة:

١- جذور الناردين المخزني Valerian:



سبق الحديث عن جذر الناردين المخزني في عدة أمراض سابقة. وجذر الناردين جيد للمصابين بفرط النشاط؛ فهو مهدئ جيد. يوجد مستحضر مقنن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ الخلاصة وتخلط مع عصير ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

٢-النعناع البري Calament:

عشب معمر له رائحة عطر النعناع الفلفلي، يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أزهاره إرجوانية يعرف علمياً باسم Calamintha ascendens. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي. يستخدم النبات مهدئاً جيداً لعلاج فرط النشاط. يؤخذ على هيئة شاي أو يستعمل المستحضر المقنن الذي يباع في محلات الأغذية الصحية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٣- زهرة الآلام الحمراء Passon Flowers:



سبق الحديث بالتفصيل عن زهرة الآلام الحمراء في عدد من الأمراض السابقة؛ وهي من النباتات المهدئة، وتستعمل في علاج فرط النشاط. يؤخذ النبات ويعمل منه خلاصة، وذلك بأخذ ملء ملعقة من الأزهار ووضعها في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب مع عصير برتقال بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، أوراقه صغيرة وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم Thymus vulgaris. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يحتوي على ثيمول ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات (إبيغنين ولوتيولين) بالإضافة إلى حموض العفص. يستخدم على نطاق واسع فهو مطهر ومقوّ، ويفرج تشنج العضلات، ويطرد الديدان، وطارد للبلغم، وفي الوقت نفسه مهدئ لفرط النشاط. يؤخذ منه قبضة اليد من مجروش النبات، وتُغْلى لمدة ٥ دقائق، مع كوبين من الماء ثم تصفّى وتؤخذ منها نصف كوب على نصف كوب عصير، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٥- البابونج Chamomile:



نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم. أوراقه ريشيه، وله أزهار تشبه أزهار الأقحوان. يعرف علمياً باسم Chamaelum noble. الجزء المستخدم منه الأزهار والزيت العطري. يحتوي البابونج على زيت طيار،



الـذي يشمل استرات حمض التيغليك ولانجليـك والكمازولـين. كما يحتوي علـى لاكتونـات التربينـات الأحادية النصفيـة والفلافونات والكومارينات وحمض الفينوليك. يستخدم البابونج على نطـاق واسع، فهـو مهضّم جيد، وفاتح للشهية، وعلاج ممتاز للغثيان. يستخدم مهدئاً لفرط النشاط. يؤخذ منه ملء ملعقتين كبيرتين، وتغمران في كوبين من الماء المُغلّى وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل كوب مرتين يومياً.

أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

١- حمض جاما - أمينوبيوتيريك: يهدي الجسم مثله مثل بعض المهدئات دون آثار جانبية تذكر أو خطر الإدمان. يؤخذ بمعدل ٧٥٠مجم يومياً.

٢- خمـيرة البيرة: تعد مصدراً جيداً للفيتامينـات، التي يحتاجها المصاب بفرط النشـاط. ابدأ بربع ملعقـة صغيرة يومياً، ثم زد الجرعة ببطء حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة.

٣- الكالسيوم والماغنسيوم: لهما تأثير مهدئ للمصابين بفرط النشاط.

في حـالات معينة، يصرف بعض الأطبـاء ميثيل فينيديـت (ريتالين) للأطفال، ولكن لا يصرف إلا بوصفة خاصة، وتحت متابعة المختص.

تعليمات مهمة:

١- استبعـد كل صور السكر المكرر من الغذاء وأي منتجات تحتوي السكر. وكذلك كل الأطعمة التي تحتوي على كل الألوان الصناعية، أو مكسبات الطعم أو المواد الحافظة والأطعمة المصنعـة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات بصورة طبيعيـة، وهـي تشمل اللـوز والمشمش والتفـاح والعنب الأسـود والكرز والتوت والفراولة والخوخ والبرقوق والطماطم والخيار والبرتقال.

٢- لا تتناول أياً من خل التفاح والزبد والحلوى والكاتشب والجبن والشيكولاتة والذرة والسجق والسمن الصناعي واللبن والملح والمشروبات الغازية والشاي والقمح والأقراص المضادة للحموضة أو نقط السعال أو معاجين الأسنان.

٣- اعمل اختبار تحليل الشعر لاستبعاد المعادن الثقيلة، حيث إنها تلعب دوراً كبيراً في مرض فرط النشاط.

ملاحظة هامة :

الجرعات المعطاة من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للكبار. أما الأطفال ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من العمر، فيأخذون ثلاثة أرباع الجرعة، والأطفال ما بين السادسة إلى الثانية عشرة يأخذون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، ولمن هم دون السادسة يوصى بربع الجرعة، أو كما ينصح الطبيب.



فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

Inhibted sexual desire

فقـد الميـل الجنسي عند المرأة هو عدم تجاوبها مـع الرجل وعدم إحساسها بلذة الجماع.

وفقد الميل الجنسي عند المرأة يعود إلى الأسباب الآتية:

١- عادة ختان الفتيات الشائعة في بعض المجتمعات، وهي في الحقيقة عادة خاطئة، لأن إزالة جزء من البظر هو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي، وهو أكثرها إثارة بجانب الفم والثديين.

٢- ضيـق المهبـل أو قصـور قناته ممـا يجعل الجماع غـير ممكن أو يكـون مؤلماً، فتكون العملية الجنسية هنا أمراً غير مرغوب فيه ... وغالباً ما يساهم العلاج الجراحي في علاج مثل هذه الحالات، ويؤدي ذلك إلى إعادة الاستمتاع بالجنس لدى المرأة.

٣- مرضـى الاكتئاب والغدة الدرقية لدى الزوجة تقللان من الرغبة الجنسية، ولا بد من العلاج.

٤- التربيـة الجنسيـة الصارمـة أو الخاطئة للفتـاة؛ مما يجعل الفتـاة لا شعورياً تنظـر إلى الجنس نظرة احتقـار واشمئزاز، على اعتبار أنـه رذيلة. ويترسب هـذا الإحساس لا شعوريـاً في ذهنها، ويظل يلازمها حتى بعـد الزواج، ويظل عقلها الباطـن يطاردها بالمواقف اللاشعورية، ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية فقد الميل أو البرود الجنسي.

٥- الخــوف من أن يسبــب الجماع ألما للفتاة، وهذا ما تسمعــه بعض الفتيات إبَّان مدة المراهقة من نسوة لا هم لهن إلا بث المفاهيم المشوَّهة والمحرَّفة للممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.

٦- كراهيــة المرأة للرجــال عامة، وقد يضاعف من ذلك أيضــاً كراهيتها لزوجها بصفة خاصة. ومما يدعم هذه الكراهية أيضاً انعدام العاطفة بين الزوجين.

٧- إهمال الزوج للمداعبة التمهيدية لزوجته، حيث إن هذا الإهمال يؤدي إلى فقد الميل الجنسي عند المرأة.

٨- عــدم إدراك الرجل أن المرأة أبطأ من الرجل في استثارتها جنسياً، وأن الرجل أســرع في استثارتــه جنسياً، التي تأتــي عادة بمجرد النظــر؛ إذ يكفي أن يرى المــرأة عارية أو في زي مثير حتى يتهيــج، بينما الحال مع المرأة أنها تحتاج إلى مداعبــات ومقدمات طويلة. ومن واجبات الــزوج أن يلعب دور العشيق لزوجته في مخدع الزوجية، وأن يطيل وقت المداعبة ما استطاع.

٩- الوقــت غير المناسب لجماع زوجته، حيث يطلبها في أوقات غريبة وغير مناسبة. إن عدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيراً ما يجعل الزوجة غير مستعدة للاستجابة النفسيــة.. وقد شكت مرة إحدى الزوجات من أن زوجها يوقظها في بعض الأحيان من النوم ليباشر جماعها... وقالت: إنها لا تغضبه، بل تمكنه من نفسها، ولكن يكون ذلك بدافع القيام بالواجب، لا بدافع المشاركة العاطفية.

١٠- إلقــاء المزيد من اللوم على زوجته إذا لم تستجب دائماً لرغبته. إن هذا اللوم يُطفــئ اشتعال رغبة الزوجة الجنسية بدلاً مــن إيقاظها. فالزوج الحصيف هو الذي يُعِدُّ زوجته بالدعابة الحلوة ويلهب مشاعرها بكلمات الحب والحنان وعلــى الأزواج أن يذكروا دائماً أن مــن بديهيات واجباتهم تجنب أي كلمة أو عمل من شأنه إطفاء شعلة زوجاتهم العاطفية أو حرارة اللقاء.

١١- الجفــاء والخشونة التي يبديها بعضــ الأزواج في معاملتهم لزوجاتهم، حيث يصــل ذلك إلى حد أن تخشى معه الزوجة من إظهــار رغبتها بلقاء زوجها، لأنها تخاف ردود فعله.

١٢- رواسب المفاهيم الخاطئة والتربية غير السليمة في رؤوس الزوجات هي من بين الأسباب الرئيسة لشعور المرأة بالبرود الجنسي. وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات: إنها لم تترك نظر زوجها يقع عليها، وهي عارية ولو مرة واحدة، وعندما سئلت عن سبب ذلك قالت: «الزوجة المحترمة لا تتعرى أمام زوجها».

١٣- إشعار الزوجة بالتعب والإرهاق بعد أن قضى حاجته منها. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء، وأن يريح رأسها على كتفيه في حب وحنان.

١٤- تسرع الرجل في علاقته الجنسية مع زوجته، بحيث إنه يريد إشباع نفسه فقط، وبأسرع وقت ممكن، دون أن يحاول إشباع زوجته، ويدل ذلك على عدم إهتمامه بها.

١٥- مخاطبة الزوجة بعد الجماع أو أثناء الجماع بألفاظ نابية، مما يعدم مشاعر الزوجة، ويثير فيها مشاعر الرفض والتقزز.

١٦- بعض الرجال يهين زوجته بالقول، وبعضهم يهينها بالفعل. إن الرجل الذي يعامل زوجته بقسوة بعد الجماع أو الذي ينبذها في السرير بعد أن ينهي العملية الجنسية، هو ذلك الشخص الذي تتأصل في أعماقه مشاعر الذنب، فيما يتعلق بالجنس، فهو يعتقد أن الجماع خطيئة، ولكي لا يحمل نفسه مسؤولية ذلك العمل الذي يعدّه شراً نراه يحمل زوجته المسؤولية بدلاً منه.

١٧- العمد إلى القراءة أو التدخين أو الاستمتاع إلى الراديو بعد الجماع يسيء للزوجة التي تنتظر منه أن يحتويها بين ذراعيه، ويخلدا سوياً إلى النوم.

١٨- سرعة القذف عند الرجل مما يجعله لا يستطيع التحكم في نفسه أو تأجيل نهاية العملية حتى تصل زوجته إلى النهاية، ومن ثم فإن سرعة قذف الرجل قد يؤدي إلى كراهية الزوجة للقاء مع الزوج، ولا بد للزوج في هذه الحالة مصارحة الزوجة بحالته والحصول على علاج يبطئ عملية القذف.

علاج الميل أو الرغبة الجنسية عند المرأة بالأعشاب الطبية والمكملات الغذائية :

يوجد عدد من الأدوية العشبية لعلاج فقد الميل الجنسي عند المرأة، وأهما ما يأتي:

١- اليوهيمبي Yohimbe:

الجــزء المستخــدم من نبات اليوهيمبي هو القشور التــي تحتوي على نحو ٦٪ من قلويـدات الأندول والمركب الرئيس في هذه المجموعة الكيميائية، هو مركب اليوهمبين (Yohimbine)، وهــو المركب الــذي يعزى إليه التنشيط الجنســي؛ حيث يقوم تأثيره علــى تنبيه الجهاز العصبي المركــزي، ولهذا النبات سمعة متميــزة في غرب أفريقية منشطاً جنسياً للنساء والرجال على حد سواء. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويجب استشارة المختص قبل استعماله. وينصح بعدم استخدامه للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.



٢- الينسون Anise:



الجزء المستخدم من نبــات الينسون هو الثمار، التي تحتوي على زيت طيــار. المركب الرئيس فيه هو الأنيثـول Anethol ذو التأثـير الشبيـه بالهرمونــات الجنسيــة النسائيــة الأستروجــين. ولليانسون تاريخ طويل كمــدر للبن وتحسين الــدورة الشهرية وتسهيل

عملية الولادة، وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء. يؤخذ ملء ملعقة طعام وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك ١٥ دقيقة ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٣- الشيوكولاتة Chocolate:

ويحصل على الشيوكولاتة من نبات Theobroma cacao. والشيكولاتة تفرز مستوى كيميائيات الجسم التي تجعل المرأة تشعر بالسعادة حسب تقرير الدكتورة ديبرا ووترهاوس مؤلفة كتاب Why women crave chocolate. وهذه المواد الكيميائية تشمل الناقل العصبي سيروتونين والأندورفين، الذي يسكن الألم، ويحسن المزاج، وتنصح الدكتورة بتناول الشيكولاتة قبل عملية الجماع بقليل.



٤- الكولا Cola:

تحتوي الكولا على مواد منبهة هي الكافئين والثيوبرومين وكولانين، وجوزة الكولا تستخدم منشطاً جنسياً في كثير من البلدان الأفريقية وبالأخص للنساء.

٥- الإبيميديوم Epimedium:

ويوجد منه أنواع متعددة. الجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق، التي تشبه في شكلها شكل القلب. وقد وجد أن هذه الأوراق تنبه الرغبة الجنسية عند السيدات. لقد جرب الصينيون هذا العشب على شكل مشروب باستخدام ما بين ملعقة إلى ٥ ملاعق صغيرة من الأوراق الجافة على ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب واحد يومياً.



٦- حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica:

يستعمل من هذا العشب أوراقه وجذوره وبذوره وساقه ويحتوي النبات على زيوت طيارة وكومارين. يرى الصينيون أن هذا العشب له تأثير على النساء مثل تأثير الجنسنج على الرجال، تعد مقوياً جنسياً للنساء وتعد من أكثر الأعشاب الطبية المستخدمة في طب النساء، فهو مقوٍ جنسي وتناسلي. يؤخذ ٣ - ٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف

إلى ثلاثة أكواب من الماء المُغلّى ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، وتشربه النساء بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

٧- الزداع الشايق Turnera diffasa:



الجزء المستخدم من هذا النبات المكسيكي الأوراق، التي تحتوي على أربونين وزيت طيار، أهم مركباته دلتاكادينين وثيمول وجلوكوزيدات السانوجين وراتنج وصمغ. تستعمل مقوية ومنبهة ومولدة لهرموني الأستروجين والتستوستيرون. تستعمل لعلاج الضعف الجنسي لدى النساء والرجال، ولعلاج سرعة القذف عند الرجال. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية.

٨- البقدونس Parsley:



يحتوي نبات البقدونس على الأستروجين النباتي Phytoestrogens. ويستعمل لتقوية وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، وكذلك في زيادة إدرار اللبن، ويسهل عملية الولادة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البقدونس الجاف في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى عند النوم.

٩- الأيام البري Wild yam:



الأيام البري نبات أمريكي، والجزء المستعمل منه الجذور والأوراق. يحتوي على ستيرولات صابونية وفيتوستيرول وقلويدات ونشا ومواد عفصية. تستعمل الجذور والأوراق على نطاق واسع مضاداً للالتهابات ومقوياً جنسياً نسوياً، حيث يؤخذ لمدة أسبوعين، ويوقف لمدة أسبوعين آخرين، وهكذا. يوجد منه مستحضرات جاهزة تباع في محال الأغذية الصحية.

المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- زيت كبد السمك: يحتوي على فيتامين أ، د ويؤخذ حسب التعليمات مع الوجبات، وهو يباع في محال الأغذية الصحية.

٢- حمض البارا - امنيو بنزويك: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويعد أحد فيتامينات ب؛ الذي يثير عمليات حيوية أساسية للمرأة.

٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ - ٨٠ ملجم، وهو يكمل قصور الزنك الذي يتسبب في قصور الوظائف الجنسية. ويفضل استخدام جلوكونات الزنك، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

نصائح مهمة يجب اتباعها:

١- تأكدي من أن غذاءك يحتوي على براعم البرسيم الحجازي والأفوكاتو والبيض الطازج وليس المخزن في السوبرماركت، وزيت الزيتون، وحبوب القرع العسلي والحبوب الأخرى والمكسرات وزيت فول الصويا وزيت السمسم والقمح.

٢- حاولي تناول حبوب لقاح النحل لزيادة الطاقة.

٣- تجنبي الدجاج واللحوم الحمراء والمنتجات السكرية.

٤- تجنبي أماكن الضباب والدخان فهي سامة وخطيرة، وتؤثر تأثيراً سيئاً على جهاز المناعة والنشاط الهرموني، إضافة إلى تأثيرها الضار على الكثير من وظائف الجسم الأخرى.



فقدان البصر
Dimness

يكـون فقدان البصر إما كلياً أو جزئياً، ويمكن وصفه بطرق متعددة، فالأشخاص المصابون بفقدان البصر الكلي لا يميزون بين الظلام والنور. أما الأشخاص المصابون بفقد البصر الجزئي، فيتمكنون من رؤية ضعيفة مفيدة لهم في بعض الأغراض. ويولد أناس غير قادرين على الرؤية، وهم المصابون بفقد البصر الخلقي. ويفقد أناس آخرون بصرهم بسبب المرض أو الإصابة، ويصبحون ضحايا فقدان البصر المكتسب.

يوصف فقد البصر أيضاً تبعاً لتأثيره على حياة الشخص، فهناك وظائف لا يلتحق بها بعض فاقـدي البصر لأنها تتطلب رؤية واضحة. وهؤلاء هم المكفوفون اقتصادياً. أمـا المكفوفون مهنياً فهم الأشخاص الذين يمنعهم فقـدان البصر من الاستمرار في مزاولة المهنة. وعندما لا يستطيع الإنسان الرؤية بما يغنيه عن استخدام مواد أو طرق خاصة، فإنه يعرف باسم الكفيف تربوياً.

أسبـاب فقدان البصـر: تتسبب الأمراض في نحو ٩٥٪ مـن جميع حالات فقدان البصـر، في حين تسبـب الإصابات الباقي. وقـد يؤثر المرض أو الإصابة على إحدى العينين أو على كلتيهما أو يؤثر على مركز الرؤية بالدماغ.

والكتاراكت (السد) أو الماء الأبيض وهو عتمة عدسة العين، وينشأ فقدان البصر إذا أصبحـت العدسـة معتمة غير شفافة. والنوع الشائع مـن هذا المرض هو كتاراكت الشيخوخة ويظهر تدريجياً مع تقدم السن. ومع هذا فإن بعض الأطفال يولدون بمرض الكتاراكـت ويمكن إزالته بالجراحة. ويضع المريض بعد إجـراء العملية نظارات قوية أو عدسـات لاصقة أو عدسات صناعية تثبت داخل العينين. وفي معظم الحالات يمكن استعادة النظر بشكل معقول بالجراحة السدية.

الاعتلال الشبكي السكري: حيث يحدث لبعض الأشخاص المصابين لسنوات طويلة بالداء السكري الواسع الانتشار. وسبب الداء السكري تغيرات في الأوعية الدموية للشبكية، وهي الجزء الذي يمتص الأشعة الضوئية داخل العين. وفي بعض الأحوال تنفجر هذه الأوعية الدموية مسببة نزفاً داخلياً في العين، مما قد يحجب رؤية الشخص. وفي حالات أخرى يتسرب السائل من أوعية الشبكية مسبباً زيادة في ثخانة الشبكية. وأحياناً، تنفصل الشبكية عن السطح الخلفي للعين. وقد ينشأ فقدان البصر من الانفصال الشبكي أو النزف داخل الخلط الزجاجي، وهو السائل الشفاف الذي يملأ مركز العين. ومن الشائع أن تتم معالجة النزف الداخلي في العين، أو تصحيح الانفصال الشبكي بالجراحة. ويمكن عادة تفادي هاتين المشكلتين بالمعالجة المبكرة بالليزر. كما أن المعالجة بالليزر تزيل السوائل الزائدة في الشبكية، وتمنع الفقد التدريجي للبصر.

الماء الأزرق: والذي يعرف باسم الجلوكوما، وهو مرض ناتج عن عدم التصريف الصحيح للسائل في تجويف العين. ويتزايد الضغط داخل العين مسبباً أحياناً تهتكاً في العصب البصري، وهو الذي يصل العين بمركز الرؤية في الدماغ. ويحدث هذا المرض بصفة عامة للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الأربعين عاماً. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً، وربما فقدان البصر الكلي. ويحدث نوع آخر من مرض المياه الزرقاء لبعض الأطفال عند ولادتهم. ويمكن معالجة معظم حالاته بالأدوية أو الجراحة.

التنكس البقعي: وهو يسبب فقد الناس قدرتهم على رؤية الأجسام في مركز مجال الرؤية. ويحدث هذا الفقد في مركز الرؤية وغالباً مع تقدم العمر. وينتج عن التنكس البقعي نزف دموي أو انقطاع لسريان الدم في البقعة وهي مركز الشبكية. ويفقد الشخص الرؤية المركزية لكنه يحتفظ بالرؤية الطرفية (الجانبية). ويمكن عَدُّ الشخص في هذه الحالة فاقداً للبصر قانوناً مع أنه لا يزال قادراً على إدراك ما حوله بمفردة وبالإمكان معالجة التنكس البقعي في مراحله الأولى بالليزر.

الغمش: وهو حالة تحدث إذا كانت إحدى العينين أقوى من الأخرى، أو إذا لم تكن العينان معاً على خط واحد. ويظهر الشكل الشائع للغمش عند الأطفال. فإذا كانت الرؤية لأحدى العينين عند الطفل أفضل من الأخرى فإنه يفقد الرؤية في العين

الضعيفـة. ويعالج أطبـاء العيون كثيراً من هـذه الحالات. بوضع ضمـادة على العين القويـة، لكي تقـوي العين الضعيفة، فـإذا لم تعالج الحالة، فإن العـين الضعيفة ربما تصاب بفقدان البصر.

عتامـة القرنية: قد تحـدث عتامة القرنية إذا ما خدشـت القرنية، وهي النسيج الشفـاف الذي يغطي الجـزء الملون للعين. ويمكـن لبعض الإصابـات أو الأمراض أن تسبـب التقرح وتتعتم القرنية أيضاً مع تقدم العمر. وربما يسبب التهتك القرني عدم وضوح الرؤية أو فقدان البصر. ويمكن أن تمنع المعالجة الطبية لمعظم حالات أمراض القرنيـة، الفقد الدائم للرؤية. ويستطيع الجـراح أن يجري عملية زرع قرنية حتى في حـالات العتمة الدائمة للقرنيـة. ففي هذه الجراحة تستبـدل بالقرنية قرنية شخص آخـر متوفى حديثاً. ويحصـل الجراحون على القرنيات الصحيحـة ومن وكالة بنوك العيون.

التهاب أعين الولدان: عدوى تهاجم عيون الرضع حديثي الولادة، ويحدث بسبب بعض البكتيريا التي تمر من قناة الولادة للأم إلى عيني الرضيع. وتشمل هذه البكتيريا مـا يسبب السيلان، وهـو مرض تناسلي. وتظهر معظم أعراض حالات التهاب أعين الولدان بعد يومين أو ثلاثة من الولادة. فإذا لم تعالج هذه الحالة فربما يحدث فقدان البصر. وفي أقطار عديدة يتجنب الأطباء أعين الولدان بتنقيط محلول نترات الفضة أو بتنقيط البنسلين في أعين الولدان حديثي الولادة.

الالتهاب الشبكي الصبغي: يتلف هذا الالتهاب الشبكية أثناء أعوام قليلة. والعمى الليلـي من الأعراض المبكـرة لهذا المرض، حيث تظهر زيـادة في صباغ لون الشبكية. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً ويصبح كثير من الضحايا مكفوفين. ويعتقد الأطباء أن هذا المرض وراثي ولا علاج له.

ورم أرومـة الشبكيـة: وهو سرطـان الشبكية. ويكون هذا الـورم وراثياً في العادة في معظـم الحالات، وتتكون أورام على الشبكيـة أثناء مرحلة الطفولة المبكرة. ويمكن تجنب انتشار السرطان باستخدام الأشعة السينية أو العقاقير أو الجراحة. فإذا فشل العلاج، وجب إزالة العين.

التهاب العين الودي: حالة غير عادية تحدث عندما تصاب إحدى العينين بإصابة بالغة. وربما تفقد العين الأخرى بصرها حتى وإن لم يحدث لها أي ضرر. وفي بعض الحالات، يجب إزالة العين المصابة حتى لا تسبب عمى العين الأخرى. ولا يعرف الأطباء سبب التهاب العين الودي.

الحثر (التراكوما) : يسببه كائن دقيق يسمى المتدثرة الحثرية، وله سمات مشتركة مع البكتيريا والفيروسات. ويؤثر المرض على القرنية والملتحمة، وهي الغشاء المخاطي المبطن للجفن. وعلى خلاف معظم أمراض العين، فإن الحثر معد، وتنتشر العدوى عن طريق بعض أنواع الذباب أو باستخدام مناشف وأدوات أخرى خاصة بأشخاص مرضى. ويمكن أن تشفي المضادات الحيوية معظم الحالات في مراحلها الأولى، لكن كثيراً من الحالات المتقدمة تؤدي إلى فقدان البصر.

جفاف الملتحمة: ينشأ هذا المرض من نقص فيتامين أ. وتسود هذه الحالة التجمعات سيئة التغذية في البلدان النامية. ويمكن معالجة جفاف الملتحمة في مراحله الأولى بتناول كمية مناسبة من فيتامين أ.

عمى النهر: يستوطن هذا المرض الطفيلي أجزاء من إفريقية ووسط وجنوب أمريكا. وينفذ الطفيل وهو دودة صغيرة جداً إلى جسم الإنسان بلسعة ذبابة سوداء تتوالد في النهر. ويمكن استخدام العقاقير لقتل الطفيل ومنع التلف الحاد للعينين. ومع هذا فإن التحكم في هذا المرض يتم عادة بإبادة الذبابة السوداء المسببة لانتشاره.

الإصابات. تتسبب في فقدان البصر أنواع عديدة من الإصابات، فعندما يدخل أي جسم العين فإنه يحمل جراثيم ينتج عنها مرض يؤدي إلى فقدان البصر. وبعض المواد الكيميائية يمكن أن تحرق العين. ويمكن أن تؤذي لطمة على الرأس مركز الرؤية في الدماغ وتسبب فقدان البصر التام. وربما تؤدي إصابات العين أو الرأس إلى انفصال شبكي أو نزف داخلي الخلط الزجاجي. كما أن الجرح الذي يؤذي العصب البصري يمكن أن يسبب فقدان البصر أيضا.

والواقع أن قواعد السلامة تساعد على تجنب الحوادث الصناعية التي تذهب بأبصار العمال. وفي بعض الصناعات يطلب من العاملين في بعض الوظائف وضع مناظير وقاية. كما يضع كثير من عمال الصلب المناظير لتجنب أذى الشظايا المعدنية المتطايرة. ويضع اللحامون أقنعة ذات عدسات خاصة تحمي أعينهم من الضوء المؤذي

المنبعث من عملية اللحام. ويواجه العديد من الهواة مخاطر إصابة العين عندما يعملون في المنزل. ويجب أن يستخدموا أيضاً نظارات وقاية للعين.

علاج حالات فقد البصر:

يوجد عدد من الأعشاب تستخدم لعلاج بعض حالات فقدان البصر وأهمها:

١- العنبية Blueberry:

ثمار العنبية يشبه إلى حد ما الكرز الأسود وهي ثمرة غنية بالألياف وفيتاميني ج وَ ب وكذلك معدن الحديد والبيوفلافونيدات. كما تحتوي على مادة الثوسيانين التي تحتوي على مضادات حيوية وبالأخص ضد البكتيريا الإشريكية القولونية E. Coli. تؤكل ثمار العنبية بمقدار ملء كوب من الثمار ذات اللون الأسود للحد من المياه البيضاء في العين Cataract.





٢- السبانخ Spinage:

السبانـخ يستعمل على نطـاق واسع، وهو غني بمعدن الحديـد، حيث يتفوق على جميـع الخضراوات الشتوية، كما يحتوي على الكبريت والفوسفور والكالسيوم والكلور والنحاسـن. كمـا يحتـوي على فيتامـين أ، ب، ك. يستعمـل السبانخ في حالـة أمراض الصـدر واليرقان والحصوات البولية وفي الحد من المياه البيضاء في العين. يؤكل نيئاً أو مطبوخاً يومياً.

أمـا المكملات الغذائية فقد وجـد أن حمض البانتوثنيك المعـروف بفيتامين ب٥ يقلـل كثيراً من الحاجة لعلاج المياه البيضاء بالجراحة عن طريق منع العملية المسببة لاضطراب العين.

أمـا فيتامين ج فقـد وجد أنه ضروري للشقوق الحـرة وخافض للضغط الداخلي للعين. أما فيتامين هـ فقد وجد أنه يمنع تكوين المياه البيضاء في العين.

والنحاس والمنجنيز وجد أن هذين المعدنين هامان للالتئام الصحيح وتأخير حدوث الميـاه البيضاء. وفيما يتعلـق بالمياه الزرقاء في العين فقد وجـد أن الأعشاب والمكملات الآتية تلعب دوراً في منع تكوين المياه الزرقاء، وأهم هذه الأعشاب والمكملات هي:

١- العرْقون Eyebright:



وهو عشب زاحـف طفيلي يصل طوله إلى ٥٠سم، ذو أزهار صغيرة وبقع صفراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما. يعرف علمياً باسم Euphrasia spp.. الجزء المستعمـل من النبات هو الأجـزاء الهوائية التي تحتوي على جلوكوزيدات أيريدويـة وحمض العفص وحموض فينوليـة وزيت طيـار. يستعمل العرقون لشـد الأغشية المخاطيـة للعـين، ويفـرج التهـاب الملتحمـة والتهـاب الجفن. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

أما المكملات الغذائية فأفضلها:

١- جلوتاثيون: يعد مضاداً قوياً للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- روتـين: وهو من أهم البيوفلافونيدات، حيث يساعد في تخفيف الألم والضغط داخل العين.

وبالنسبة لعلاج التراخوما فقد وجد أن الكمأة (الفقع) من أفضل الأدوية لعلاج التراخوما، وهذا ليس بغريب فقد روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: «كثرت الكمـأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن طعامها وقالوا: إنها جـدري الأرض. فبلغ رسـول الله صلى الله عليه وسلـم فقال: «إن الكمـأة ليست من جـدري الأرض، ألا إن الكمأة مـن المن». وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنـه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الكمـأة من المن، وماؤها شفاء للعين». لقد تحدثنا عن الكمأة بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. لقـد أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابـين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وتبين أن الكمأة أدت إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية، وندرة في تكوين الألياف بعكس المضادات الحيوية. وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما، وفي الوقـت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعـي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة.

فقدان السمع
Hearing loss

قبـل الحديث عن فقـدان السمع يجب تعريف القارئ الكـريم على الأذن وكل ما يتعلـق بها. الأذن هي العضو الحسي الذي يمكننا مـن السمع، وهو أحد أهم الحواس الخمسـ. فالناسـ يتفاهمون بعضهم مع بعضـ عن طريق الكلام، وهـذا يعتمد على السمـع. ويتعلم الأطفـال الكلام عن طريق الاستماع إلى حديـث الآخرين من حولهم وتقليدهـم. وعندمـا يصاب الطفل بإعاقة في سمعه، فهي غالبـاً ما تؤدي إلى صعوبة الكلام عند الطفل. ومن فوائد السمع أنه يحذرنا من الأخطار كسماعنا صوت تحذير بوق السيارات أو صفارة القطار، وحتى أثناء النوم قد نسمع جهاز التحذير من حريق أو نبـاح كلـب الحراسـة. كذلك فـإن السمع يمنحنـا المتعة عند الاستمـاع إلى خطب صلـوات الجمع والأعيـاد والاستسقاء وكذلـك الأذان للصلاة، بالإضافـة إلى تغريد الطيـور وأصوات الأمـواج على شواطئ البحار. والسمع عمليـة معقدة جداً فكل شيء يتحـرك يحدث صوتاً، ويتكـون الصوت من اهتزازات لجزئيات الهواء، التي تنتقل في موجـات، ثـم تدخل هذه الموجات إلى الأذن، حيث تتحـول إلى إشارات عصبية ترسل إلى الدمـاغ، الذي يقوم بدوره بترجمة هذه الموجات إلى أصوات. للأذن وظيفة أخرى بالإضافة للسمع وهي حفظ التوازن، فهي تحتوي على أعضاء خاصة تستجيب لحركة الرأسـ فتعطـي الدماغ معلومات عـن أي تغيير في وضع الرأس، فيقـوم الدماغ ببعث رسائـل إلى مختلـف العضلات التي تحفـظ الرأس والجسم ثابتـين، كما هو في حال الوقوف أو الجلوس أو السير أو أي حركات أخرى.

أجـزاء الأذن: توجـد أذن على كل جانب من رأس الإنسـان وتمتد الأذن إلى بعد عميـق داخل الجمجمة، وتتكـون كل أذن من ثلاثة أجزاء رئيسة هـي: الأذن الخارجية والأذن الوسطى والأذن الداخلية.

الأذن الخارجية: تتكون من جزأين هما: الصيوان وقناة السمع الخارجية.

والصيـوان هـو الجزء المنحني والظاهـر من الأذن خارج الرأس، وهو خال من العظـام، ويتكون أساساً من نسيج متين ومرن يسمـى الغضروف، الذي يغطى بطبقة رقيقـة من الجلد، ويسمى الجزء الأسفل المتدلي مـن الصيوان بشحمة الأذن وتتكون من مادة دهنية.

تربـط ثلاث عضلات الصيـوان بالرأس، وليس لهذه العضـلات استعمال مفيد لـدى الإنسان، إلا أنها يمكن أن تتحرك عند بعض الأشخاص مما يجعل آذانها تهتز، وتنمـو هذه العضـلات عند بعض الحيوانات نمواً كبيراً وتتحـرك بصورة جيدة. مما يمكن لبعض الحيوانات توجيه آذانها مثل الكلاب والقطط والأرانب والخيول والحمير والثعالب إلى ناحية مصدر الصوت وتزداد حدة السمع لديها بشكل كبير.

قنـاة السمـع الخارجية: هي الفتحة التي تـرى بالنظر المباشـر إلى الأذن، وهي طريـق يـؤدي إلى طبلة الأذن، وهي عبارة عن غشاء رقيـق مشدود بقوة، ويبلغ نصف قطـره نحو ١٠ ملم، وهي تفصل بين الأذن الخارجية والوسطى، وتسمى أيضاً الغشاء الطبلـي. ويبلغ طول قناة السمع الخارجية نحوه ٢سم، وهـي تنحني نوعاً ما على شكل حرف S. ويحتوي الجلد في الثلث الخارجي منها على شعر، وغدد عرقية، وغدد أخرى تفـرز مـادة صمغية تعرف بالصمـاخ، ويسمى شمـع الأذن، وهو يساعـد على حماية الطبلـة بالتقاط الأوساخ التـي قد تتجمع حولها. وقد يتطلب الأمـر في بعض الأحيان تدخل الطبيب للتخلص من هذا الشمع المتراكم، وينبغي ألا يحاول أي شخص إخراج هـذا الشمع بنفسه باستعمال بعض الأشياء الصغيرة مثل أعواد الثقاب؛ إذ قد يؤدي ذلك إلى تمزق الطبلة.

ويحيط العظم الصدغي بثلثي القنـاة السمعية الداخليين، وهذا العظم هو أكثر العظـام صلابـة في الجسم، وهو يحيط أيضاً بالأذن الوسطـى والداخلية، وهو بذلك يحمي المكونات الدقيقة لتلك الأجزاء من الأذن.

الأذن الوسطى: عبارة عن غرفة صغيرة تلي طبقة الأذن، ويوجد بها ثلاث عظيمات تسمى العظيمات السمعية، يتصل بعضها ببعض. كما أنها تربط طبلة الأذن بالأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيمات المطرقة والسندان والركاب. تعكس هذه الأسماء شكل تلك العظيمات، والمطرقة أكبرها، ويرتبط أحد طرفيها بطبلة الأذن والطرف الآخر بالسندان. ويلي السندان المطرقة في الحجم، وهو يربط بين المطرقة والركاب، أما الركاب فهو أصغر عظم في الجسم إذ إنه أصغر من حبة الأرز، وله صفيحة تستند إلى النافذة البيضية المؤدية إلى الأذن الداخلية. تتصل الأذن الوسطى بالمنطقة الخلفية من الحلق عبر قناة ضيقة تسمى قناة إستاخيو، وهي غالباً ما تكون مغلقة، ولكنها تنفتح عند التثاؤب أو البلع أو فتح الفم أو النفخ مع إغلاق الأنف.

وعند ذلك يمر الهواء بين الأذن الوسطى والحلق، فيتساوي ضغط الهواء على الجانبين الداخلي والخارجي لطبلة الأذن. وإذا لم تنفتح هذه القناة فقد تتمزق طبلة الأذن نتيجة الاختلاف المفاجيء لضغط الهواء خارج الطبلة، الذي يرافق الصعود أو النزول في المصعد أو أثناء هبوط وإقلاع الطائرة. وفي العادة يشعر الشخص في هذه الأحوال بصوت خفيف في الأذن؛ إذ تنفتح قناة إستاخيو، مما يسمح للهواء بالدخول أو الخروج من الأذن الوسطى.

الأذن الداخلية: تحتوي على العديد من التراكيب الدقيقة المتصلة ببعضها البعض، وتسمى أحياناً التيه، وهي عبارة عن مجموعة من الممرات المركبة بشكل معقد، وتتكون من تيه عظمي يحيط بتيه غشائي أصغر منه ويفصل بينهما سائل ذو تركيب خاص.

وتتكون الأذن الداخلية من ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الدهليز، والقنوات شبه الدائرية، والقوقعة. والدهليز عبارة عن غرفة صغيرة دائرية الشكل، طولها نحو ملم وهو يمثل الجزء الأوسط من الأذن الداخلية، وتربط جدرانه العظيمة بين القنوات شبه الدائرية والقوقعة، ويوجد بداخله كيسان يشبه كل واحد منهما الحقيبة، ويدعيان القريبة والكييس، ويوجد على الجدار الداخلي لكلا الكيسين انتفاخ مبطن. بخلايا شعرية، وهذه الخلايا عبارة عن خلايا حسية خاصة ذات بروزات دقيقة تشبه الشعر، وهي متصلة بالألياف العصبية، وتغطى بغشاء دقيق تنطمر فيه حبوب معدنية صغيرة تسمى غبار التوازن.

للدهليز غشاءان صغيران يواجهان الأذن الوسطى، أولهما النافذة البيضية التي تستند إلى الصفيحة القاعدية للركاب، أما الثاني فهو النافذة المستديرة التي تقع أسفل النافذة البيضية مباشرة.

القنوات شبه الدائرية: تقع خلف الدهليز، وتتكون من ثلاث قنوات مرتبطة فيما بينها بزوايا قائمة، وتسمى الجانبية والعليا والخلفية، وتقع القناة الجانبية في مستوى أفقي، وفي حين توجد القناتان العليا والخلفية بشكل عمودي، وتقع القناة العليا أمام القناة الخلفية، وتشكل كل قناة ثلثي دائرة، وتحتوي على أنبوب مليء بسائل، ويتسع كل أنبوب عند نهايته مكوناً كيساً يسمى الأنبورة (الجراب) وهو يحتوي على خلايا شعرية تتصل بالألياف العصبية، كما أن أنابيب الخلايا شبه الدائرية تتصل بالقريبة التي تتصل بدورها بالكييس عن طريق إحدى القنوات. ويتكون عضو الأذن المسؤول عن حفظ التوازن من القنوات شبه الدائرية والقريبة والكييس، وهي تعرف أحياناً بأعضاء الدهليز أو أعضاء التيه.

القوقعة: تقع أمام الدهليز، وهي تشبه الصدفة الحلزونية، وتتكون من حلزون يدور حول نفسه مرتين ونصف المرة، وبداخله ثلاثة أنابيب ملتفة حولها ومليئة بسائل، ويبدأ الثاني من النافذة المستديرة، ويلتقي هذان الأنبوبان عند قمة الحلزون. أما الأنبوب الثالث الذي يسمى إنبوب القوقعة فيقع بين الأنبوبين الأولين. ويحتوي على الغشاء القاعدي الذي يوجد به أكثر من ١٥ ألف خلية شعرية، وهذه الخلايا تكون عضو كورتي، وهو عضو السمع الفعلي. ويوجد غشاء آخر فوق الخلايا الشعرية يسمى الغشاء السقفي.

يسمى عصب الأذن الداخلية بالعصب السمعي، وله فرعان: الأول هو عصب القوقعة الذي تمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية الموجودة في عضو كورتي، والثاني هو العصب الدهليزي وتمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية في القريبة والكييس وأنبوبة القنوات شبه الدائرية.

حاسة السمع: يتكون الصوت من ذبذبات تسير في موجات عبر الهواء أو الأرض أو مواد وسطوح أخرى. وتختلف الأصوات من حيث التردد والشدة، والتردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية، وتقاس عادة بالهرتز، والهرتز يساوي ذبذبة واحد كل ثانية، والصوت ذو التردد المنخفض له درجة منخفضة. ويتراوح مدى السمع الطبيعي للإنسان ٢٠.٢٠٠٠٠ هرتز، وتقل قدرة الإنسان على سماع الأصوات ذات التردد العالي

مع التقدم في السن، أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجات الصوت وهي تقاس بالديسيبل، ويصعب على الإنسان أن يسمع صوتاً قوته صفر ديسيبل، أما الأصوات الأعلى من ١٤٠ ديسيبل فإنها قد تسبب ألماً للأذن، وقد تتضرر الأذن بشكل خطير.

كيفية انتقال الصوت إلى الأذن الداخلية:

تدخل موجات الصوت إلى قناة السمع الخارجية، وترتطم بطبلة الأذن، فتجعلها تهتز وتحدث ذبذبات، تنتقل من الطبلة إلى عظيمات الأذن الوسطى الثلاث، وهي المطرقة فالسنديان فالركاب، وتهتز الصفيحة القاعدية للركاب داخل النافذة البيضية التي تقع بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية، محدثة موجات في سائل أنابيب القوقعة.

هناك وظيفة أخرى للعظيمات السمعية، وهي تضخيم (تقوية) الموجات الصوتية، معوضة بذلك الفقدان الجزئي لقوة الصوت الناجم عن مروره في سائل القوقعة؛ إذ إنها تقل قريباً بمقدار ٣٠ ديسيبل مقارنة بقوتها أثناء المرور في الهواء.

هناك وسيلة أخرى لوصول الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية، ويتم ذلك عن طريق عظام الجمجمة، وتسمى هذه الطريقة النقل العظمي، وينتقل بهذه الطريقة أيضاً جزء من صوت الإنسان نفسه إلى أذنه الداخلية.

كيف يصل الصوت إلى الدماغ:

تتحرك الصفيحة القاعدية للركاب في النافذة البيضية محدثة موجات في سائل القوقعة الذي يضغط على الغشاء القاعدي ويجعله يتحرك، فتنزلق الخلايا الشعرية لعضو كورتي على الغشاء السقفي المتدلي فوقها، وينتج عن ذلك انثناء الخلايا الشعرية، مما يحدث دفعات في ألياف عصب القوقعة الملامس لهذه الخلايا. ويقوم عصب القوقعة بنقل هذه الدفعات إلى الفص الصدغي، وهو المركز السمعي من الدماغ، ويقوم الدماغ بترجمة هذه الدفعات إلى أصوات. وتتفاوت أماكن تأثير الأصوات المختلفة على الخلايا الشعرية للغشاء القاعدي، فالأصوات ذات التردد العالي تؤثر على الخلايا الشعرية الموجودة في أسفل الحلزون، وتحرك الأصوات ذات التردد المتوسط الخلايا الشعرية القريبة من وسط الحلزون، في حين أن الأصوات ذات التردد المنخفض تؤثر في الحلزون، إضافة لذلك ترسل الألياف العصبية الموجودة في

الغشـاء القاعدي دفعات لها تـردد الصوت نفسه المولد لهـذه الدفعات. وتعتمد شدة الصـوت على عدد الخلايا الشعريـة، التي تتأثر بالصوت وعلى عـدد الدفعات، التي يرسلها عصب القوقعة إلى الدماغ، فالأصوات العالية تحرك عدداً كبيراً من الخلايا الشعرية، وعليه يرسل عصب القوقعة دفعات كثيرة. ويعتمد تحديد الاتجاه الذي يأتي منـه الصوت على السمع بالأذنين معاً. فالصوت الصادر من الجانب الأيمن لشخص يصـل إلى الأذن اليمنى قبـل اليسرى بجزء من الثانية، ويكـون كذلك أقوى بقليل في الأذن اليمنـى، ويقوم الدماغ بإدراك هـذا الاختلاف اليسير في الوقت والقوة ويتمكن من تحديد الاتجاه الذي صدر منه الصوت.

حاسة التوازن:

لا يـدرك معظـم الناس حاسة التـوازن بدرجـة إدراكهم للسمـع والبصر وبقية الحواس نفسهـا؛ إذ لا يمكننا بغياب حاسة التوازن أن نحفـظ أجسامنا ثابتة؛ بل قد نترنـح ونقـع إذا حاولنا التحرك. يقـوم الدماغ بحفظ التوازن عـن طريق الاستجابة للمعلومات التي تصله مـن مختلف الأعضاء الحسية. فتصله المعلومات عن التغيرات في وضـع الرأس عن طريـق أعضاء الدهليز، وهـي القنوات شبـه الدائرية والقريبة والكييس. أما في حالة تغـير وضع الجسم فإن المعلومات تصل إليه عن طريق العينين وعن طريق الأطراف. والأجزاء الأخرى من الجسم التي تمتلك خلايا خاصة حساسة للضغـط. فيقوم الدماغ آنذاك بتنسيق حركات مختلف العضلات، التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين، وتحدث هذه الحركات العضلية تلقائيا، وتسمى الفعل المنعكس.

تساعدنا القنوات شبه الدائرية المليئة بالسائل على حفظ توازننا، ويتدفق السائل في اتجـاه معين عند تحريك الرأس. تؤثر مختلف أنواع الحـركات في جميع القنوات ويؤثر التفات الرأس على القناة الجانبية في كل أذن.

اضطرابـات أعضاء التـوازن: من الصعب في مثل هـذه الاضطرابات أن يحفظ الإنسـان رأسـه وجسمه معتدلين؛ إذ ترسـل أعضاء الدهليز آنـذاك دفعات زائدة أو ناقصـة عن الحد الطبيعـي إلى الدماغ، ويقوم الدماغ بتفسير هـذه الرسالة المشبهة علـى شكل فقدان لتوازن الجسم، ويشعر الإنسـان حينها بإحساس كاذب بالحركة أو عـدم الاتزان، وتسمى هـذه الحالة الدوار، ويبـدأ الإنسان بالاعتمـاد في هذه الحالة

علـى بصره وحواسه الأخرى للحفـاظ على توازنه. يعاني بعض الأشخاص من دوار الحركـة لدى سفرهم بالسفينـة أو السيارة أو القطار أو عنـد دورانهم حول أنفسهم بشكل سريع، ومن أعراض هذه الحالة حدوث الدوار أو الغثيان والقيء، وتنجم الحالة أساسـاً نتيجة التنبيه الشديد لأعضاء الدهاليز، وما زال العلماء يجهلون سبب قابلية بعض الأشخاص للإصابة بدوار الحركة بسهولة أكثر من الآخرين.

كيف يحدث فقدان السمع؟

يحـدث فقدان السمع عندما يتعذر وصول الموجـات الصوتية إلى المخ. وقد يكون الفقدان إما جزئياً أو كاملا، أو مؤقتاً أو مستديماً. يقال أن هناك ٢٣,٢ مليون أمريكي يعانـون من فقدان السمـع، ويعاني نحو ٣٠٪ من البالغين الذيـن تعدوا سن الخامسة والستين من خلل بالسمع.

لقد قسم الأطباء فقدان السمع إلى مجموعتين رئيستين هما:

١- فقـدان سمـع توصيلـي Conductive وهـذا يحدث عنـد تعثر مـرور الموجات الصوتية عبر الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى.

٢- فقدان سمع حسي عصبي أو إدراكي Sensorineural of perceptive وهذا ينتج عن إصابة مكونات أو مسارات الأذن الداخلية بالضرر.

قـد يحدث فقدان السمع التوصيلي عن بعض العوامـل، مثل تجمع شمع الأذن أو عـدوى الأذن الوسطـى والتهابها، أو زيـادة في تصلب عظيمـات الأذن الوسطى التي تقوم بنقل اهتزازات طبلة الأذن إلى مكونات الأذن الداخلية.

أمـا فقدان السمع الحسي العصبي فقد ينتج عن ضـرر يلحق بالعصب السمعي (العصـب الجمجمـي الثامن)، الذي يحمل المعلومات مـن الأذن الداخلية إلى المخ أو ضرراً يلحق بالخلايا الرقيقة المعروفة باسم الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية. هذه الخلايـا مسؤولة عـن ترجمة الموجات الصوتية إلى إشـارات عصبية لنقلها إلى المخ. فـإذا ماتت هـذه الخلايا لا تستطيع التكـون مرة أخرى. ويكون فقـدان السمع الناتج عـن هذا مستديماً. يمكـن أن يوجد فقـدان السمع الحسي العصبي منـذ الولادة، أو أن تسببـه بعض الأدوية التـي تناولتها الأم أثناء الحمل أو نتيجة لبعض الأمراض مثل

الحمى الشديدة أو التعرض للتدخين. كما يمكن أن يحدث ضمن التغيرات المصاحبة لتقـدم العمر. ويمكن الإصابة بخليط من فقد السمـع التوصيلي وفقد السمع الحسي العصبي.

قد يحدث فقد السمع فجأة أو تدريجياً عبر أيام وأسابيع أو أشهر أو أعوام. يمكن أن تؤدي الإصابة بعدوى أو إصابة الرأس أو التغييرات في الضغط الجوي أو تراكم شمع الأذن أو تصلبه إلى فقد مفاجئ للسمع. كثيراً ما يعقب إصابة الأذن بعدوى أو التهابها إصابـة الجزء العلوي من جهاز التنفس بعدوى، أو ربما حدوث إصابة للأذنين كما هو الحـال عند الإكثار من إدخال المنظفـات القطنية في الأذن أو سوء استخدامها. يؤدي أيضاً الاستحمام أو السباحة في الماء الذي يحتوي قدراً كبيراً من الكلور أو الذي تلوثه البكتريـا والفطريات إلى إصابة الأذن بالعدوى. وكثيراً ما ترتبط الإصابات المستمرة والمتكـررة للأذن بالعدوى بالداء المبيض أو الكانديـدا، وهي أنواع من الفطور، وتكون عادة لدى المصابين بالحساسية أو السرطان أو داء السكري أو الأمراض المزمنة. إذا حـدث فقدان السمع تدريجياً فإن الشخص الذي يعـاني منه قد لا يعرف أنه مصاب حتـى يصـل به فقد السمع إلى مرحلة متقدمة نوعاً مـا. وليس من الغريب أن يلاحظ الأقارب والزملاء والأصدقاء علامات فقدان السمع قبل أن يلاحظها من يعاني منه. يوجد بعض العلامات التي قد تشير إلى فقدان السمع، حيث يبدو المصاب غير منتبه، ويتحـدث بصـوت مرتفع، ويصدر تعليقـات لا تمت إلى الحديث بصلـة، وتكون ردود الأفعـال لديه غير مناسبة، وأن يطلب من زملائه تكرار ما قيل، وأن يعمل على توجيه إحدى أذنيه إلى مصدر الصوت، وأن تكون نبرات صوته غير طبيعية.

قـد يحدث فقـدان السمـع الذي يصاحبـه ألم عن تلـف يصيب طبلـه الأذن أو إجهـاد لها أو ثقـب فيها، أو ربما عن وجـود كيس مصاب بالعـدوى في طبلة الأذن أو الأذن الوسطـى، أو التهاب النتوء الحلمي لعظمـة الصدغ خلف الأذن، أو اضطرابات في التمثيـل الغذائي، مثـل قصور الغدة الدرقية أو ارتفـاع ضغط الدم والاضطرابات العصبيـة، مثل مرضـ التصلب المتعـدد، واضطرابات الدم مثـل السرطان الدموي، وكذلـك اضطرابات الفم والأسنان. وقد يكون فقـدان السمع دون الشعور بألم نتيجة لتـورم حميـد في الخلايا المغلّفة للعصـب السمعي، أو إصابـة الأذن الداخلية بعدوى،

أو التصلب العظمي أو الفشل الكلوي، أو مرض باجيت في العظام، أو مرض منير. (انظر مرض منير). كما يمكن لفقدان السمع أن يحدث إذا خرجت عظام الجمجمة عن استقامتها.

وقسر الشيخوخة Presbycusis وطنين الأذن Tinnitus هما أكثر اضطرابات السمع انتشاراً بين البالغين. فالأول هو الفقدان التدريجي للسمع نتيجة لتقدم السن. وهو ينتشر لدى البالغين الذين تعدوا سن الخمسين من العمر.

أما طنين الأذن فهو أزيز أو دوي مستمر في الأذنين أو إحداهما دون أن يكون هناك سبب واضح، وقد يحدث وحده أو كعرض لمرض آخر مثل الإصابة بعدوى، أو انسداد قناة الأذن، أو حدوث إصابة للرأس، أو فقدان السمع نتيجة للضوضاء، أو نتيجة لمرض منير (انظر مرض منير).

يجب مراقبة الأطفال في سمعهم وعن كثب؛ حيث إن عدم تشخيص أي خلل في السمع عند الطفل قد يؤدي إلى تأخر القدرة على الكلام أو قلتها، وأيضاً إلى قصور في التعلم. وتشمل مخاطر فقدان السمع بالنسبة للأطفال وجود تاريخ عائلي لفقدان السمع أو مرض وراثي معروف أو وجود تشوه خلقي بالأذن أو الأنف أو الحلق، أو تعرض الأم لعدوى بالحصبة الألمانية أو لمرض الزهري أثناء الحمل أو لبعض الأدوية الضارة بالعصب السمعي، مثل الأستربتومايسين أو الجنتامايسين أو الكينين أو الفيوروزيميد المعروف تجارياً باسم لازكس، أو حمض الإثاكرينيك (ادكرين)، أو المشكلات المتعلقة بالولادة، مثل نقص الأكسجين أثناء الولادة، أو الوزن المنخفض عند الولادة أو الإصابة باليرقان.

يعد التهاب الأذن الوسطى هو أكثر أسباب حدوث فقدان السمع لدى الأطفال، وهذا في الغالب يكون لمدة محددة أو مؤقتة، لكن قد تؤدي إصابة الأذن بعدوى مزمنة أو متكررة إلى فقد دائم للسمع نتيجة لالتهاب الأذن الوسطى وإصابتها بالعدوى. كما يمكن كذلك أن ينتج فقد السمع الحسي العصبي لدى الأطفال نتيجة لأمراض الطفولة، مثل الحمى الشوكية أو التهاب الغدة النكافية أو الحصبة الألمانية.

تتضمن علامات مشكلات السمع عند الأطفال الرضع عدم إظهار الاكتراث عند حدوث الأصوات العالية، وكذلك عدم إدارة الرأس ناحية الأصوات المألوفة والقدرة على النوم وسط الضوضاء، والاستجابة إلى الضوضاء أكثر من الاستجابة إلى الأصوات العادية، وعدم القدرة على إصدار الصرخات الطويلة الحادة، بل يصدر صوتاً ذا نغمة واحدة. أما عند من هم أكثر سناً قليلاً فتشمل العلامات عدم القدرة على الكلام بوضوح عند بلوغ السنة الثانية من العمر، وعدم إبداء أي اهتمام عندما يقرأ له من كتاب أو اهتمام بالمشاركة في ألعاب الكلمات، والصراخ أو العويل عند التخاطب أو اللعب، والاستجابة إلى تعبيرات الوجه أكثر من الكلام والخجل والعزلة وكثرة الارتباك والحيرة. أما علامات فقد السمع عند الأطفال الكبار فتكون مشابهة لعلاماته عند البالغين. عدم الاستجابة إلى الطلبات الشفوية وردود الأفعال غير المناسبة للأسئلة أو للمؤثرات الصوتية الأخرى وعدم اهتمام ظاهري.

علاج فقد السمع:

ينقسم علاج فقد السمع إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الأرقطيون Burdock:

هو نبات ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم Arctium lappa. الجزء المستخدم الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب الأرقيتوبيكرين. كما يحتوي



علـى فلافونيات وأهم مركباتها أرقتين، كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعـددات الإسيتيلين وكذلـك تربينات أحاديـة نصفية. يستخدم جـذر الأرقطيون مضـاداً للجراثيـم والفطريات مثل الكانديـدا والكلاميديا. ويستخـدم في الأمراض الجلديـة. وهو ينقي الدم ويقاوم إصابـة الأذن بالعدوى، توضع قطرة إلى قطرتين في الأذن المصاحبة من خلاصة جذر الأرقطيون.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشـب معمر يصل ارتفاعـه إلى ٥٠سم له أزهار أرجوانيـة جميلة. يعرف علمياً باسـم Echinacea purpurea. الجزء المستخدم فيه الأزهـار والجذور. يحتوي النبات علـى إسـترات حمضـ الكافئـين ومتعـددات السكاكـر وزيت طيـار، وأهـم مكوناته هومولـين. كما تحتوي علـى الكامبيدات. يستخـدم النبات منبهاً للمناعـة، ومضاداً للالتهابات، ومضاداً حيوياً، ومزيلاً للتسمم، ولائماً للجروح، كما أنه يستعمل لمواجهة عدم الاتزان، ويقلل من الشعور بالدوران، كما يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقـان. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من مسحوق أي منهما، تضاف إلى مـلء كـوب ماء مُغلّى، وتترك لمـدة ١٠ دقائق ثم تصفّى وتشـرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٣- اليوكالبتوس Eucalyptus:

نبـات شجري كبير معمر دائـم الخضرة، يصل ارتفاعـه إلى ١٠٠ متر، له جذع رمـادي وأوراق خضراء، يعرف علمياً باسـم Eucalyptus globules. الجزء المستخدم منه أوراقه، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه سينيول بنسبة ٨٠٪. كما يحتوي على فلافونيـات وحمض العفص ومواد راتنجية. يستخـدم اليوكالبتوس على نطـاق واسع فهو مطهـر، وينشط جريان الـدم وطارد للبلغم. يستخـدم ضد العدوى والحميـات والتهاب الحلق وطنين الأذن. تدق أوراق اليوكالبتوس الطازجة، وتقطر في الأذن لإزالة الاحتقان والطنين.

٤- الجنكة Gingko:

شجـرة معمرة يصـل ارتفاعهـا إلى ٣٠ متراً، دائمـة الخضرة لهـا أوراق قلبية الشـكل، تعد من أجمل الأوراق، تعرف علمياً باسم Ginkgo biloba. الجزء المستخدم مـن النبات الأوراق والبذور. تحتـوي الأوراق الأكثر استعمالاً فلافونيات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، وللتشنج وللالتهابات. تساعـد الجنكة علـى الإقلال من الشعـور بالدوار، وتحسن من فقـدان السمع الناتج عـن انخفاض سريـان الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية، يستخدم منه كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.



٥- الآس البري الشائك Butcher's Broom:

نبـات معمر دائم الخضـرة، يصل ارتفاعـه إلى متر واحد، يعـرف علمياً باسم Ruscus aculeatas.

الجـزء المستخدم منـه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجـذور. يحتوي النبات علـى جلوكوزيدات صابونينيـة، وأهم مركباتـه الروسكوجينـين والنيوروسكوجينين، وهذه المركبـات لها بنية شبيهة بالديوسجنين الموجـود في الأيام البري. يساعد الآس الـبري الشائك على زيادة سريان الدم إلى الأذن. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٦- البوصير Mullein:

نبـات ثنائي الحول يصـل ارتفاعه إلى متريـن، أوراقه بيضوية الشـكل وسنابل مـن الأزهار الصفراء، يعـرف علمياً باسـم Verbascum thapsus. الجزء المستخدم منـه الأوراق والأزهار، التي تحتوي على مواد هلامية وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستعمل البوصير ضد السعال ونزلات البرد. تنقـع الأزهار في زيت الزيتون لمـدة ساعتين، ثم يقطر زيت الزيتون في الأذن لتخفيف الالتهاب ومقاومة العدوى.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: يعد هذا الفيتامين ضرورياً للالتئام، ويخفض ضغط الأذن، وتستعمل الحقن تحت إشراف الطبيب، وإذا لم تتيسر الحقن فيمكن استخدام الأقراص تحت اللسان، أما كمية الجرعة فترجع لإرشادات الطبيب.

٢- فيتامـين ج: يقـوي فيتامين ج الجهـاز المناعي، ويساعـد في الوقاية من عدوى الأذن. والجرعـة المحـددة هي مـا بـين ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠مجم، تـوزع على ثلاث جرعـات في اليوم. وهنـاك مستحضـرات مقننة في الصيدليـات أو في محال الأغذية الصحية.

٣- مساعـد الأنـزيم Qio: هذا الأنـزيم المساعد من المضادات القويـة للأكسدة. يقـوي الجهاز المناعي للجسـم ويحسن من الدورة الدمويـة في الأذنين. يؤخذ تحت ارشاد الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن بجرعة ٣٠ مجم يومياً.

٤- Ultimate oil: خليـط من الأحماض الدهنية تساعد على الإقلال من الميل إلى إفـراز كميات كبيرة من شمع الأذن. تؤخـذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- معدن المنجنيز: يقول بعض الأطباء: إن نقص المنجنيز له ارتباط وثيق بأمراض الأذن. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم مرة واحدة في اليوم.

تعليمات تهم المصابين بفقد السمع، وهي:

١- تجنب الدهون المشبعة، حيث إنها تساهم في زيادة إفراز الشمع في الأذن.

٢- اغسل أذنيك بمحلول مكون من جزء من الخل إلى جزء من الماء الدافئ أو ببضع قطرات من ماء الأكسجين؛ وذلك بوضع المحلول في قطارة العين، ومن ثَمّ تقطيرها في الأذن واتركها لمدة دقيقة واحدة ثم أزلها. قم بالعمل بنفسه مع الأذن الثانية، وكرر هذا العمل مرتين إلى ٣ مرات يومياً. وإياك أن تستخدم الماسحات القطنية للتنظيف. إذا لاحظت أن الشمع صلب فضع زيت الثوم لمدة يوم أو يومين من أجل أن يلينه، ثم بعد ذلك اغسل الأذن الخارجية بتيار مستمر من الماء الدافئ، وتابع غسل قناة الأذن واشطفها جيداً بالماء الدافئ.

٣- لعلاج عدوى الأذن ضع قطرة إلى قطرتين من ماء الثوم في الأذن المصابة، وإذا كانت كلتا الأذنين مصابتين فلا تستخدم القطارة نفسها لهما، حيث إنها قد تنقل العدوى من واحدة لأخرى. هذه الطريقة مفيدة جداً للأطفال.

٤- أكثر من تناول الأناناس للإقلال من الالتهابات، وكذلك الكثير من الثوم.

٥- ضع سدادات على الأذن أثناء السباحة.



قدم الرياضي
Athlete's foot

قـدم الرياضي مرض جلدي معـدٍ، يسبب الحكة والتقشـر في باطن القدم وبين الأصابـع، ويسببـه نوع مـن الفطريات المجهريـة، وأي إنسان معرضـ لاحتكاك بهذا الفطـر، ولكـن هناك من لديهـم القابليـة للإصابة بهـذا المرض أكـثر من غيرهم. ويتكاثر الفطر على سطح الجلد الدافئ الرطب، ولذا يصاب بهذا المرض العديد من الرياضيين، أو أولئك الذين تتعرض أقدامهم للسخونة والعرق بصورة دائمة.

يبـدأ مرض قدم الرياضي بـين أصابع القدم، ثم يؤثر على باطن القدم ويجعلها محمـرة ومتقشـرة، وقـد يسبب التقيـح في بعض الحالات. وقـد ينتشـر المرض في أجـزاء أخرى مـن الجسم، وفي هذه الحالـة يسمى القوباء الحلقيـة. وقد يطلق على المرضـ اسم قوبـاء القدم الحلقية. يعالج هذا المرض، كمـا يمكن تفادي الإصابة به، عـن طريق الغسل والتجفيف المستمر للأقـدام، وارتداء الجوارب والأحذية التي توفر التهويـة المناسبـة، وباستخدام مسحـوق التلك أو باستعمال غسيـل طبي يقتل الفطر عنـد الضرورة. يصعب التخلص من الفطر كلية إذا ما أصاب أظفار القدم، وفي هذه الحالة يمكن أن تنشأ انتكاسات متكررة للمرض. وفي الحالات المستديمة أو الحادة قد يصف الطبيب دواء يسمى الغريسوفولفين.

علاج قدم الرياضي:

يعالج قدم الرياضي بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- اللاباشو Labacho:

وهـو يعـرف أيضاً باسـم البودراكو. سبـق الحديث عن اللاباشـو بالتفصيل في الجـزء الثاني مـن موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحـة ٥١٥. يستعمل لعلاج مرض قـدم الرياضـي، حيث يشرب ثلاثة أكواب يومياً، وذلـك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحـوق وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلّـى، وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب ثـلاث مـرات في اليوم. كما يؤخذ ٦ ملاعـق من مسحوق النبـات ويضاف إلى نصف جالون من الماء المُغلّى ويترك ١٠ دقائق، ثم يضاف له ٢٠ نقطة من مستحضر Aerobic ٠٧ مـن إنتاج Aerobic life ويمزج جيداً، ثم تغمـس الأقدام المصابة في هذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة بمعدل ٣ مرات يومياً.

٢- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبـق الحديث عن شجرة الشاي وزيت شجرة الشاي، وذكرنا أنه لا يوجد علاقة بين هـذه الشجرة وشجـرة الشاي الذي نشربـه يومياً. يستخدم زيـت شجرة الشاي حيث يضاف نحو ملء ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي إلى نحو جالون ماء دافئ وتغمر القدم فيه لمدة ١٥ دقيقة، بمعدل ٣ مرات في اليوم. ثم ادهن بعد ذلك الأماكن المصابة بعد تجفيفها جيداً بزيت شجرة الشاي المركز؛ حيث إنه مضاد فطري قوي.

٣- الثوم + العسل:

تدهن المناطق المصابة بماء الثوم بعد عصره صباحاً وعند النوم، وتدهن الأماكن المصابة بالعسل، وهكذا بالتناوب حتى يتم الشفاء بإذن الله.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الفضـة الغرويـة: تعد الفضـة الغروية مضاداً حيوياً جيـداً، تحطم الفطريات والفيروسـات والبكتريا، وتساعد على الالتئام. تدهـن مواقع الإصابة بالفضة الغروية بمعدل ٣ مرات يومياً.

٢- الثـوم: يساعد على القضاء على فطر قدم الرياضـي. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات.

٣- فيتامين ب المركب: مطلوب لجلد صحي. يؤخذ حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اغسل قدميك يومياً في مزيج متساوٍ من الماء والخل، جففهما جيداً وضع زيتاً نقياً مثل زيت الزيتون على المنطقة المصابة.

٢- قطع ثوماً نيئاً إلى قطع صغيرة ثم ضعه في حذائك لبضعة أيام، سيمتص جلدك الثوم أيضاً رش قدميك بمسحوق الثوم. حيث إن ذلك يعجل بالشفاء بإذن الله.

٣- تجنب مشروبات الكولا والطعام المصنّع والحبوب المكررة وكل أشكال السكر ولا تأكل أطعمة مقلية أو دهنية.

٤- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكثير من الفواكه والخضر الطازجة والسمك المشوي والدجاج منزوع الجلد المشوي واللبن زبادي والغذاء المحتوي على الأسيدوفيلس.



قرح الساق
Leg Ulcers

قرح الساق هي جرح مفتوح في جلد الساق، وهي عبارة عن تهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً. والسبب قلة تدفق الدم إلى الساقين نتيجة لقصور الدورة الدموية، حيث تبدأ أنسجة الجلد في التآكل، مما يجعلها أكثر عرضة لتكوين القرح المفتوحة. تكثر قرح الساقين في الأشخاص الذين لديهم قصور في الدورة الدموية أو التهاب الأوردة التجلطي أو دوالي الساقين.

علاج قرح الساق:

ينحصر علاج قرح الساق في الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية وأهمها:

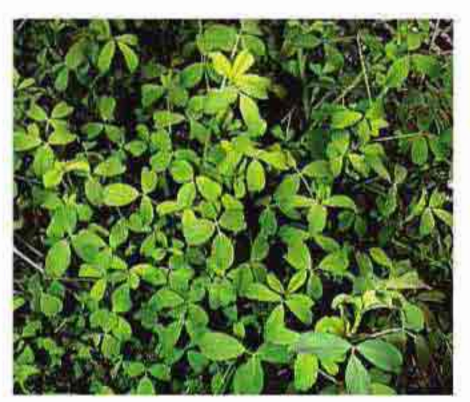
١- السمفيتون Comfrey:



سبق الحديث عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويعد من الأعشاب الجيدة في التئام القروح وخاصة قرح الساقين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق السمفيتون وتغلّى مع ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفّى ثم يغمس في مائة قطعة من القطن النظيف أو القماش وضعه على القرح، واعمل فوقه لاصقاً ويكرر ذلك كل ١٢ ساعة

حتى الشفاء بإذن الله. ملاحظة لا يستخدم السمفيتون داخلياً، نظراً لاحتوائه على قلويدات البايروليزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

٢- الفصفصة أو البرسيم الحجازي Alfalfa:



سبق الحديث عنها بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. وكذلك في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. تحتوي الفصفصة على معادن وفيتامين ب١٢. ويوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات قبل كل وجبة.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشبة عالمية تسوق في جميع أنحاء العالم، وقد ذكرت بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢، وكذلك في عدد من علاج الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. ومن المعروف أن حشيشة القنفذ تلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، وتساعد على التئام القروح. يوجد منها عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية ما يأتي:

١- ثنائي ميثيل جلايسين: يساعد هذا المستحضر على تدفق الدم إلى الساقين، كما يحسن من استهلاك الاكسجين. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: يستخدم على هيئة مستحلب بمعدل ٨٠٠ وحدة دولية، حيث يساعد على استهلاك الأكسجين، ويسرع عملية الالتئام.

٣- الفضـة الغرويـة: تستخدم مطهراً جيـداً، تساعد على سرعـة الالتئام وتقليل الالتهابـات. تستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- زيت بذر الكتان: يقلل من تكوين الجلطات، ويحافظ كثيراً على مرونة الأوردة. يؤخذ بمعدل ملعقتين صغيرتين يومياً.

٥- مركـب الأحماض الأمينية الحرة: هذا المركب له دور كبير في إصلاح الأنسجة والتئامهـا. يؤخذ حسب إرشـادات الطبيب أو حسب التعليمـات الموجودة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامـين ك: يساعـد هذا الفيتامين علـى سرعة تجلط الـدم والتئام القروح. يستعمـل حسـب إرشـادات المختصـ أو حسـب المعلومـات المدونة علـى عبوة المستحضر.

٧- الزنـك: يساعد كثيراً على تقوية الجهاز المناعي، ولائم جيد للقروح. يستخدم بمعدل ٥٠ مجم يومياً، وذلك على هيئة جلوكونات الزنك.

ثالثاً: المستحضرات الكيميائية:

يمكـن استخدام ثنائي ميثيـل أكسيد الكبريت موضعياً على مـكان القروح، وهو يساعد كثيراً على الالتئام وتخفيف الإحساس بالألم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الخضراوات الورقية الداكنة من أجل إمداد الجسم بفيتامين ك.

٢- حافظ على القرحة نظيفة وبعيدة عن الجراثيم لكي لا تتلوث.

٣- كل مع وجباتك كثيراً من الثوم والبصل الطازجين.



قرحة الفراش

Bedsores

قرحــة الفراش هــو التهاب مفتــوح في الجلد بسبــب الضغط المستمــر والزائد. ويطلــق على قرحــة الفراش قرحــة السرير وأحيانــاً قرحة الضغط. تحــدث القرحة أساســاً للأشخاص الملازمــين للفراش لمدد طويلة، دون أن يتمكنــوا من تغيير أوضاع نومهم مراراً. وتنتشر قرحة الفراش بصورة شائعة بين كبار السن والعجزة المصابين بســوء التغذيــة والمصابين بالشلل. ويمكــن أن تظهر قرحة السرير علــى أي جزء من أجــزاء الجسم، ولكنهــا تصيب عادة الأماكن العظمية مثــل الوركين والعمود الفقري والعقبين.

وتحــدث قرحة الفراشــ نتيجة للضغط المستمر المتواصل الــذي يؤدي إلى انهيار الأوعيــة الدموية في إحدى مناطق الجلد، مما يؤدي إلى عدم وصول كميات كافية من الدم لتلــك المنطقة، ومن ثم تموت أنسجة الجسم نتيجــة لنقص الأكسجين. ويتحول الجلــد إلى اللون الأحمــر، ويتشقق وتبدأ القرحة بعد ذلــك في التكون وعادة ما تكون قرحة الفراش عرضة للتلوث.

ويمكن الوقاية من قرحة الفراش بالرعاية الطبية الجيدة، بما في ذلك تغيير وضع نــوم المريض مراراً والمحافظة على الجلد نظيفاً وجافاً. كما يمكن أيضاً تجنب حدوث قرحــة الفراش باستخدام أسِرَّة خاصــة تساعد على توزيع ثقل الجسم بالتساوي، مع وضــع بطانيات خاصة أسفــل المناطق العظمية للجسم. ويجــب المحافظة على نظافة القرحة وجفافها وإزالة أي ضغط عليها.

علاج قرحة الفراش:

ينقسم علاج قرحة الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: أهم هذه الأدوية هي:

١- مرهم السنفيتون Comfery ointment:



نبات السنفيتون من النباتات التي تحتوي على قلويدات البايرولوزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد عندما يؤخذ على هيئته النقية المفصولة من النبات، لقد تحدثنا في استخدام السنفيتون في عدد من الأمراض، وذكرنا عدم استخدامه داخلياً نظراً لسميته، ولكنه يستخدم خارجياً على نطاق واسع، يعمل مرهماً من مسحوق النبات مع الفازلين، ويوضع على قرح الفراش، ويغطى بقطعة قماش من الكتان، ويغير بمعدل كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

ملاحظة: يوجد مستحضر مرهم السنفيتون من إنتاج Abkit.

٢- السماق الأجرد Smooth sumach:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه مركبة وعناقيده كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة.

يعرف علمياً باسم Rhus glabra. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والعنبات. يحتوي السماق الأجرد على جلوكوزيدات فينوليه وستيرويدز وعفص وتربينات ثلاثية، وزيت طيار. يستخدم السماق كمضاد للفيروسات والبكتريا وهذا التأثير يعود إلى



حمض العفص. يستخـدم ضد قروح الفراش والقروح الأخـرى. كما يستخدم لعلاج البواسـير ونـزف المستقيم. يؤخذ على هيئة مُغلّى بواقع مـلء ملعقة صغيرة على ملء كـوب ماء مُغلّى يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. يمكن عمل مرهم منه مع الفازلين واستخدامه مباشرة على القروح.

٣- خليـط من كميات متساوية من خـاتم الذهب على هيئة مسحوق ناعم + زيت فيتامين هـ + العسل:

تخلـط المكونات الثلاثة خلطاً جيداً لصنع مرهـم متجانس، يوضع مباشرة على قروح الفراش، حيث يعطي راحة تامة، ويسرّع في عملية الشفاء بإذن الله.

٤- هلام ورق الصبر + عسل نحل وفيتامين هـ:

يخلـط هـلام ورق الصبر الطـازج مع عسل نحـل، ثم يضاف زيـت فيتامين هـ، ليكـون على هيئة مزيج متجانس يوضـع على قروح الفراش بالتبادل مع ما ورد في بند رقم ٣.

ثانياً: المكملات الغذائية:

هناك عدد من المكملات الغذائية، ولكننا سنذكر أهمها، وهي:

١- فيتامين ب المركب: يعمل على تقليل الضغط، ويسرع في عملية الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الفضة الغروية: عبارة عن مضاد حيوي طبيعي يقضي على البكتريا والفيروسات والفطريات، ويحمي من العدوى، ويسرّع عملية الالتئام. يستعمل حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم: مضاد حيوي طبيعي جيد، يحمي من العدوى البكتيرية أو الفيروسية. يؤخذ بمعدل فصين مع الوجبات أو كسبولتين ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- خذ احتياطات لمنع حدوث قرحة الفراش، ولا تترك شخصاً غير قادر على الحركة باقياً على وضع لمدة طويلة، ويجب أن يغير موضع المريض كل ساعتين لتلافي قروح الفراش.

٢- استبعد الأطعمة المقلية واللحوم المملحة والدهون الحيوانية المشبعة.

٣- تناول سوائل باستمرار حتى ولو لم تشعر بالعطش.

٤- احفظ الجلد جافاً، وجفف نفسك جيداً بعد الاستحمام.

٥- احفظ الفراش نظيفاً جافاً مرتباً.

٦- استعمل ثاني ميثيل أكسيد الكبريت الموجود في الصيدليات، يوضع على القروح، فهو جيد لهذا الغرض.



قلوية الجسم
Alkalosis

قلويــة الجســم أو ما يعرف بالقلاء هو عكس حمضيــة الجسم Acidosis. وقلوية الجســم حالة يكون فيها الجسم زائد القلوية، وتسبب زيــادة القلوية في الجسم إثارة الأعصاب، وبالأخص الأعصاب الرئيسة، وقد تظهر أعراضها كحالة عصبية شديدة تسمى عادة النهجان أو فرط التنفس، وربما تصل في بعض الأحوال إلى نوبات تشنجية. ومن الأعراض الأخرى التي تسببها قلوية الجسم: صريــر المفاصل والتهاب الكيسي المفصلي وآلام العضلات وجحوظ العينين وارتفاع ضغط الدم وانخفاض درجة حرارة الجسم، والاستسقاء والتقلصات الليلية والربو وعسر الهضم المزمن والقيء والسرعة الزائدة لتجلط الدم، وزيادة كثافة الدم، ومشكلات الحيض وصلابة البراز وجفافه، والتهاب البروستاتا، وتغلظ الجلد مع الإحساس بالحرقة والحكة.

وقلوية الجسم لا يصرف الكالسيوم فتجعله يتراكم في الجسم على شكل بروزات تظهر في كعب القدم أو في العظام.

وتقاس قلوية الجسم على أساس معــدل الرقم الهيدروجيني (PH)، فنعرف أن المــاء متعادل أي رقمه الهيدروجيني ٧. فــإذا زاد الرقم عن ٧. فمعنى ذلك أن الجسم قلــوي، وإذا نقص عن ٧، فإن ذلك يعني حموضة الجسم. ومعدل الرقم الأيدروجيني القياســي أو المثــالي لجســم الإنســان هو ٦,٨ حيــث إن جسم الإنسان يعــد حمضاً في الحالات الطبيعية. وتنشأ قلوية الجسم نتيجة الإسراف في تناول العقاقير القلوية مثل بيكربونــات الصوديوم لعلاج الالتهاب المعدي وقرحــة المعدة والاثني عشر. كما يمكن أن تحــدث القلويــة من كثرة القيء وارتفاع الكوليســترول أو اضطراب الغدد الصماء وسوء التغذية والإسهال.

الأطعمة المسببة للقلوية، وهي:

عسل النحل - الأفوكاتو - مشروب القيقب - البلح - الذرة - العسل الأسود (دبس السكر) - جوز الهند الطازج - الزبيب - أغلب الفواكه الطازجة - منتجات فول الصويا أغلب الخضراوات الطازجة - الفواكة الحمضية.

أما الأطعمة المسببة للقلوية الضعيفة فهي:

أبو فروة - العسل الأسود - الحنطة السوداء - القمح - جوز البرازيل - اللوز - منتجات الألبان الحمضية مثل اللبن الرائب واللبن والزبادي.

يمكن الكشف عن قلوية الجسم، وذلك بشراء شريط دوار الشمس ذي اللون الأحمر من الصيدليات. والطريقة أن توضع قطرة من اللعاب بطرف اللسان في منتصف هذا الشريط الأحمر فإذا تحول مكان قطرة اللعاب إلى اللون الأزرق فهذا يدل على قلوية الجسم.

علاج قلوية الجسم:

أفضل علاج لقلوية الجسم هو الغذاء المتوازن واستعمال الأغذية الآتية: فول، فاصوليا، خبز، أرز بني، عدس، مكرونة، صلصة الصويا، الحبوب النشوية، الفواكه والخضر الطازجة والأسماك والدجاج والبيض والجبن الطبيعي والأسباراجس (الهليون) والكاتشب، والزيتون والشوفان.

تجنب ما يأتي: المضادات الحيوية أو مكملات المعادن والصوديوم.



متلازمة الآلام الليفية العضلية

Fibromyalgia Sundrome

متلازمة الآلام الليفية العضلية هي اضطراب روماتزمي يتميز بآلام عضلية مزمنة، تصيب مناطق أسفل الظهر والرقبة والكتفين والجزء العلوي من الصدر ومؤخرة الرأس والفخذين. وعادة يشعر المصاب بحرقة أو طلقة أو دفقة أو طعنة، وكثيراً ما يكون التيبس والألم أكثر في الصباح عنه في الأوقات الأخرى من اليوم، ويصاحب الألم والتيبس الصداع الزمن وأحاسيس غريبة في الجلد ومتلازمة القولون العصبي ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي وأرق. كما تتضمن الأعراض الأخرى التي كثيراً ما يشعر بها من يعانون من هذه الحالة: متلازمة ما قبل العادة الشهرية والقلق وخفقان في القلب واضطرابات في الذاكرة، والمثانة العصبية، وحساسية الجلد وجفاف الفم والعينين، والحاجة الملحة والمتكررة لاستبدال نظرات الرؤية والدوار، واضطراب التناسق العصبي الحركي. وكثيراً ما تكون ممارسة الرياضة وبالأخص رفع الأثقال وصعود الدرج مؤلمة جداً، وكثيراً ما يكون الاكتئاب جزءاً من هذا المرض.

هناك سمة مميزة لمتلازمة الآلام الليفية العضلية، هي وجود مناطق معينة حساسة في الجسم تكون فيها العضلات مؤلمة عند لمسها بشكل غير طبيعي، مثل:

عند العضلة السفلية للرقبة، في العضلات المتصلة بقاعدة الجمجمة، عند نقطة اتصال الضلع الثاني بالعمود الفقري، حول الجزء العلوي من عظمة الفخذ، وسط مفصل الركبة، في عضلات الرقبة والجزء العلوي من الظهر، في عضلات منتصف الظهر، على جانب المرفق، وفي العضلات العليا والخارجية للردفين.

إن غالبية المصابين بالآلام الليفية العضلية يعانون من اضطراب في النوم، حيث تحدث مدد نشاط للمخ تشبه تماماً نشاط اليقظة، تقطع مدد النوم العميق مما يؤدي

إلى نـوم رديء. ويعاني أناس آخـرون من مرض متلازمـة الآلام الليفية العضلية من اضطرابـات أخرى في النوم مثل انقطاع النفس المؤقـت أثناء النوم، ومتلازمة الساق المتململـة، وصريـر الأسنان، والارتجاف العضلي أثناء النـوم، وكذلك الإجهاد المزمن الذي تتراوح شدته بين ما هو خفيف الدرجة وبين ما هو مسبب للإعاقة.

ينتشـر هـذا المرض بين الإنـاث أكثر منه في الرجال، وكثيراً مـا يبدأ عند صغار البالغين، وفي معظم الحالات تبدأ الأعراض في الظهور تدريجياً ثم تزداد شدة ببطء. ويمكـن أن تزداد سوءاً عنـد التعرض لمجموعة من العوامل المختلفـة، مثل المبالغة في الجهد والضغوط وقلة مزاولة النشاط الرياضي والاكتئاب والقلق وقلة النوم والتعرض لدرجات حـرارة عالية أو درجات برودة عالية، والتعرضـ للرطوبة وكذلك الأمراض المعديـة. وتكون الأعراض في معظم الحالات شديـدة بالقدر الذي يتعارض والأنشطة اليوميـة الطبيعية، فالكثيرون ممن يعانـون من هذا المرض يصيرون مقعدين بسببه. وبعض الحالات تشفى تلقائياً ولا يمكن التنبؤ بسر هذا المرض.

إن سبـب الآلام الليفية العضلية غـير معروف، فبعض الأدلة تشير إلى مشكلة في جهـاز المناعة، حيث هناك اضطرابات معينة تكثر بـين المصابين بهذه الحالة، إلا أن مدلولها وعلاقتها بهذه المتلازمة غير مفهومة. يمكن أيضاً أن يكون السبب اضطراباً كيميائيـاً وبالأخص كيمياء المـخ، فالكثيرون ممن يعانون مـن الآلام الليفية العضلية لديهم تاريخ إصابة بالاكتئاب. وتتضمن الأسباب الأخرى العدوى بفيروس إبشتين ربار وهو الفيروس المسبب لداء فرط الخلايا وحيدات النواة المعدي، أو عدوى فطر كانديا البيكانس أو التسمم المزمن بالزئبق والناتج عن حشو الأسنان بالملقم، أو فقر الدم أو الطفيليـات أو نقص السكر بالدم، أو قصور الغـدة الدرقية. ويعتقد بعض العلماء أن الآلام الليفية العضلية متعلقة بمتلازمة الإجهاد المزمن، التي تسبب أعراضاً مشابهة، إلا أنـه في حالـة متلازمة الآلام الليفيـة العضلية تغلب آلام العضـلات على الإجهاد، بينما يغلب الإجهاد على الألم في متلازمة الإجهاد المزمن.

وحيـث إن مرضـ متلازمـة الآلام الليفيـة العضليـة يعانون من مشـكلات سوء الامتصاصـ، فـإن هناك حاجـة لكميات أكـبر من الكميـات المعتادة مـن المكملات الغذائية.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج متلازمة الآلام الليفية العضلية:

هنـاك عدد من الأعشاب أعطت نتائج جيدة في عـلاج هذه المتلازمة، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأستراجاليس Astragallus:



يعد هذا النبات أكثر النباتات شهرة في الصين ويستخـدم الجذور في الصين، منذ آلاف السنين، وهو مقوٍ مناسب لصغار السن، ويقوي مناعتهم ضد البرد. تحتوي الجذور علـى الأسباراجين والكالسيوسين والفورمونونتـين والأستراغالوزيـدات والكوماتاكينـين والستـيرولات. يستعمـل الأستراجالـس مضـاداً للفيروسـات، ومنبهـاً جيداً للجهـاز المناعـي، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول. ويستخدم لعلاج متلازمـة الآلام الليفيـة العضلية، حيث يؤخـذ ملء ملعقة صغـيرة ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. لقد ركزت الأبحاث الغربية على هذا النبات، ووجدوا أن جذر هذا النبات يعيد عمـل الجهاز المناعي لـدى مرضى السرطان، قد أعطت الأدلـة السريرية أن مرضى السرطـان الذيـن يخضعون للعـلاج الكيميائـي أو الاشعاعـي يتعافـون بسرعة أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا الأستراجالس في الوقت نفسه.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجـد عـدة أنـواع من هذا النبـات، ولكـن الأكثر شيوعـاً والأكـثر استعمالاً هو النـوع البنفسجـي، الذي يكثر في الأجـزاء الوسطى من الولايات المتحـدة الأمريكية. يستخدم أزهار النبات وجذوره التي تحتوي على الكاميدات واسترات حمض الكافئين

ومتعـددات السكريد وزيت طيار أهم مكوناته هوملوين كمـا يحتوي بيتائين. تستعمل حشيشـة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، والذي يواجه جميـع أنواع العدوى الجرثومية والفيروسية، وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv (الأيدز).
تعد حشيشة القنفذ أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يستخدم بمعدل ملء ملعقـة من مسحـوق الجذر توضع في ملء كـوب ماء مُغلّى وتترك لمـدة ١٠ دقائق، ثم تصفّـى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات؛ حيث يستخدم كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- النفل الأرجواني Red clover:

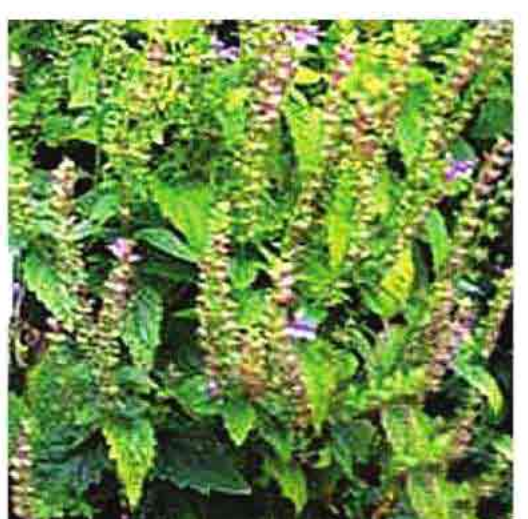


نبات صغير معمر يحمل أزهاراً بنفسجيـة، والجزء المستخدم منه الأزهار التي تحتوي على فلافونات وحموض فينوليـه، مثـل حمض الساليسليـك وزيـت طيـار. كمـا يحتوي علـى سيتوستـيرول ونشاء وأحماض دهنيـة. تستخدم أزهار النفـل الأرجواني لعـلاج متلازمة الآلام الليفية العضلية؛ حيث يؤخذ مـلء ملعقة من الأزهـار، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى وتـترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّـى وتشرب بمعدل مرتـين في الصباح والمساء. كما يمكن استخدامه ضد السعال التشنجي، ويفيد أيضاً في التخفيف من أعراض سن اليأس.

٤- جذر الأرقطيون Burdock:

الجـزء المستخدم هـي الجذور التي تحتـوي على زيت طيار ولجنانـر ولاكتونات نصفيـة وحمض الكافئين وانيولين ومـواد عفصية، يستخدم جـذر الأرقطيون لعلاج متلازمـة الآلام الليفيـة العضليـة ومضاد لنشـاط الجراثيم ومدر للبـول. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ١٠ دقائق، ثـم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يعمل جذر الأرقطيون كمقوٍ جيد للجهاز المناعي. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يستخدم كبسولة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٥- الدرقة Skullcap:



عشب أمريكي معمّر صغير، أزهاره بنفسجية تقع على النبات على جانب واحد. الجزء المستخدم أجزاء النبات الهوائية التي تحتوي على فلافونيات وزيت طيار وأيريدويدات وحموض العفص. تستخدم الدرقة كمقوٍ ومركن للأعصاب ومضاد للتشنج ومضاد قوى للالتهابات، وتستعمل بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وإذا استعمل هذا النبات مع نبات الناردين المخزني، فإنه يستعمل لعلاج الأرق. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

المكملات الغذائية المستعملة في علاج متلازمة الآلام الليفية العضلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، وسوف نركز على أهمها، وهي:

١- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ ٧٥ ملجم يومياً، وهو يحسن وصول الأكسجين إلى الأنسجة، ويعزز كفاية الجهاز المناعي، ويقي القلب.

٢- الأسيدوفيلس: ويستخدم ضد الإصابة بفطر الكانديدا، حيث يقوم على تعويض البكتريا النافعة التي يدمرها الفطر.

٣- الليسيثين: يقوم على تعزيز المناعة والطاقة، ويساعد عمل المخ ويحسن الدورة الدموية.

٤- فيتامين ب المركب: يؤخذ على هيئة حقن بمعدل ٢سم مرتين أسبوعياً لمدة شهر أو حسب إرشادات الطبيب وهو ضروري لزيادة الطاقة وعمل المخ بشكل سليم.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحــرة: وهو يقوم على توفير البروتينات الضرورية لإصلاح وبناء النسيج العضلي وعمل المخ بشكل سليم.

٦- الكالسيــوم والماغنسيوم: يؤخــذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجــم يومياً، ويؤخذ الماغنسيــوم بمعدل ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهمــا ضروريان لعمل العضلات بشكل سليم بما فيها عضلات القلب، ويخففان التقلصات والآلام العضلية، ونقصهما شائع بين من يعانون من هذا المرض.

٧- داعــم العظام: يحتــوي على الكالسيوم والماغنسيــوم إضافة إلى معادن أخرى للمساعدة على الامتصاص.

٨- ميلاتونــين: يؤخــذ حسب إرشاد الطبيب قبل النــوم بساعتين، حيث يقوم على تعزيز نوم هادئ.

٩- كبريتــات الفاناديــل: وهو يحمي العضلات، ويقلل مــن الإجهاد العام للجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب على المريض اتباعها:

١- تنــاول خمــس وجبــات صغــيرة يوميــاً لتوفــير إمــداد الجســم بالبروتينــات والكربوهيدرات من أجل وظائف سليمة للعضلات.

٢- تنــاول غذاء نصفه من الأطعمة غير المطهوة، وكذلك اشرب العصير الطازج. تناول الأرز البني والمكسرات النيئة والسمك والدجاج منزوع الجلد.

٣- تنــاول الكثــير مــن السوائــل للمساعــدة في إخراج السمــوم، وحدّ مــن تناول الباذنجان والفلفل الأخضر والطماطم والبطاطس.

٤- لا تتنــاول اللحــوم أو منتجــات الألبــان والدهــون المشبعــة، حيــث إنهــا ترفع الكوليسترول في الدم، وتعوق الدورة الدموية، وتجنب القمح والبيرة.



متلازمة داون
Down Syndrome

متلازمة داون مرض يحدث أثناء النمو الجنيني ولا يعد وراثياً، كما يعتقد بعض الناس. وسمي بهذا الاسم حيث إن أول من وصف هذا المرض عام ١٨٦٦م، هو الطبيب الانجليزي جون لانجدون هايـدون داون. وفي عام ١٩٥٩م، اكتشف الدكتور الفرنسي جيرومـي لوجيون أن متلازمـة داون تنتج من خلل في الصبغيات، بشكل خاص انتقال كروموسوم ٢١، زائد ولذا يسمى هذا المرض أيضاً بـ Trisomy ٢١.

لقد وجد أن معدل مرض داون الكلي هو ١ في كل ٧٠٠ ولادة. نحو نصف المصابين بمتلازمة داون ولدوا لأمهات أكبر من ٣٥ سنة.

تتصـف متلازمة داون ببـطء النمو الجسدي، تخلف عقلـي متوسط إلى شديد، وعلامات في الوجه والجمجمة تبدو إلى حد ما مفلطحة.

كمـا أن العيون تكون مسحوبة وانخفاض الحاجز الأنفي، وأذان منخفضة ولسان كبـير مشقوق، والكف عريضة وقصيرة، ولها شق واحـد، يعرف عادة بالشق الفردي الذي يمر عبر الكف. كما أنه من الاختلالات الجسدية الأخرى: عيوب خلقية في القلب، ومشـكلات في الرؤية، والعرضة لسرطان الدم الحـاد. وحيث تكون النساء المصابات بهـذا المرض خصبة وتحيضـ، فالرجال يكونون عقيمين. معامـل الذكاء بالرغم من اختـلاف درجـة التخلف العقلي تتغاير من حالة إلى أخـرى، يقع بين ٥٠ - ٦٠٪ بشكل عام. أطفال متلازمة داون قادرون على تعلم المهارات اليومية، فبتعليم وتدريب خاص يستطيـع العديـدون من المرضى قضـاء حياة سعيـدة وممتعة وممتلئـة بالحب. كما يستطيع مرضى داون أن يعيشوا إلى عمر طويل. وبالرغم من ذلك فإن كبار السن من مرضى داون معرضون بشدة للالتهاب الرئوي وأمراض الرئة الأخرى.

علاج متلازمة داون:

يعالج مرض متلازمة داون بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية، وهي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم من الأدوية المثالية، والجزء المستخدم منه فصوصه، التي توجد تحت سطح الأرض، التي تحتوي على زيت طيار ويحتوي على ثلاثة مركبات مهمة هي: أليين والييناز واليسين، كما تحتوي على سكوردينينيات ومعدن السيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يعد الثوم مضاداً حيوياً جيداً طبيعياً، يساعد الجسم في التخلص من السموم، ويقوي الجهاز الدوري. يؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة من المستحضرات المقننة للثوم، التي تباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية.

٢- عشب البحر Kelp:

ويعرف بالفوقس الحويصلي، وعلمياً باسم focus vesiculosus، وهو طحلب أخضر ضارب إلى البني يرتفع نحو متر واحد، وله سعفات مسطحة متشعبة، تحتوي على كثير من الأكياس الهوائية.

موطن العشب سواحل شمال الأطلسي وغرب البحر الأبيض المتوسط، ويجنى على مدار العام. الجزء المستعمل العشب كاملاً. الذي يحتوي فينولات ومتعددات السكريد ومعادن وبالأخص معدن اليود. يستخدم العشب علاجاً مضاداً لغدد الدرق؛ نظراً لاحتوائه على اليود. يستعمل بمعدل قرص واحد في اليوم، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، وكذلك المرأة المرضع، ولا يؤخذ إلا بعد استشارة الأخصائي.





ثانياً: المكملات الغذائية:

١- تستخدم المكملات الغذائية لتدعيم عملية الأيض لهؤلاء المصابين بمتلازمة داون. وقد بدأت بمحاولات الطبيب الأمريكي الشمالي هنري توركيل في الخمسينيات، ليوجه العمليات الحيوية الكيميائية النادرة لهؤلاء المصابين بمرض داون. ولقد بدأ بعلاج الأطفال المصابين بالمرض بمجموعة متحدة من الفيتامينات والمعادن والهرمونات. وبالرغم من أن برنامجه حقق بعض النجاح إلا أنه تم رفض عمله من قبل علماء الاتحاد السائد آنذاك. وعلى الرغم من ذلك استمر عدد متزايد من آباء الأطفال المصابين بمتلازمة داون في استخدام برنامج طبيب توركيل الغذائي. وفي نهاية الأمر توصل الصيدلاني مالك معمل نيوتري كيم في أوتاوه بكندا كينت ماكليود على وصفة الطبيب توركيل بعد أن طلب منه بعض الآباء تقويم البرنامج. وقد انضم ماكليود مع بعض الباحثين مع الطبيب توركيل من أجل تنمية وادخال تحسينات على المكمل الأصلي المسمى M S B Plus. وكانت النتيجة النهائية أن M S B Plus هي تركيبة مؤلفة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة والإنزيمات، التي تمثل المواد الغذائية الرئيسة المفقودة من البنية الكيميائية الحيوية للشخص المصاب بمتلازمة داون. هذا المكمل الذي يمكن أن يصنع بناءً لاحتياج المستهلك لتلبي احتياجات الشخص الأيضية والعمرية. وقد قوبلت بنجاح ملحوظ. وقد جرب هذا المكمل الغذائي إكلينيكياً على مرضى متلازمة داون، وكانت النتائج جيدة.

ولمعلومات أكثر عن الغذاء التكميلي M S B Plus أو لتلقي معلومات عن العلاقة بين التغذية ومرض داون تستطيع الكتابة إلى:

Nutri - chem Labs, 1303 Richmond Road, Ottawa, Ontario K2 B 7 Y4, Canada; telephone 613 - 820 - 9065, 613 - 829 - 2226

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمعدل ١٠ ملجم يومياً، وهو يمنع تلف القلب عن طريق تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي مطلوبة لعمل مناسب للمخ والجهاز الدوري، وتؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: وهي تساعد عمل المخ، يؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

٥- فيتامين ب المركب + الكولين: تمنع وتعالج فقدان الذاكرة، وتزيد القدرة على التعلم. وتحمي من أمراض الجهاز الدوري. تستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الزنك: مهم جداً لعمل جيد للمخ وجهاز مناعي سليم، يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب على الوالدين أن يكونا صبورين عند إطعام طفل مصاب بمتلازمة داون.

٢- تأكد من أن الغذاء المعطى للطفل يحتوي على البروتينات والخضراوات الطازجة، وكذلك الأغذية الغنية بمعدن المغنسيوم، مثل التين واللحم والسمك والخضر الطازجة وجميع الأطعمة البحرية والبذور والجوز والعسل الأسود والتفاح والخميرة والمشمش والأرز والذرة.

٣- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالجلوتين، الذي توجد في القمح والشوفان والشعير والجاودار. وتجنَّب الأطعمة المكررة والسكر ومنتجات الألبان.

٤- ساعد طفلك في القيام بتدريبات التنفس العميق يومياً، حيث إن ذلك يساعد في إمداد الأكسجين للمخ.

٥- حاول أن تحمل وتحتضن ابنك بقدر الإمكان.

٦- تحدث وتفاعل مع طفلك، وأشركه في أي شيء تقوم به بقدر الإمكان، وإذا كان لديك أطفال آخرون فشجعهم على فعل ذلك أيضاً.



متلازمة ري
Reye's Syndrome

متلازمـة ري مرض يؤثر على الأعضاء الداخلية للإنسان وبالأخص الكبد والمخ، وهو يصيب الأطفال في المقام الأول، بدءاً من سن الرابعة وحتى الرابعة عشرة تقريباً. يقـول الخبراء: إن مرض متلازمة ري تحدث في الغالـب نتيجة لعدوى فيروسية، مثل الجديري المائي والإنفلونزا. كما أنها عادة تصاحب فيروس إبشتين - بار، والإنفلونزا ب، وجميع الفيروسات التي تصيب الجهاز الهضمي.

حضانـة الفيروس سريعة، حيث يعاني الطفل بعد أربعة أيام إلى أسبوع من أخذ العدوى الفيروسية بحمى وقيء شديد وتشوش ذهني وبلادة. وتشمل الأعراض الأخرى تغيّرات عقليـة وشخصية على شكل خمول وتشوش ذهني وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هيجاناً وعنفاً غير معتادين.

وبالإضافة إلى تلك الأعراض ربما يعاني الطفل من أعراض أخرى، مثل الضعف أو شلل في الأذرع أو الساقين، مع شعور بخفقان القلب وصعوبة الكلام وضعف وسلامة الجلد، وربما فقدان للسمع ورؤية مزدوجة. ومن المحتمل أيضاً أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ بسبب الاستسقاء الذي يحصل للمخ أو ربما الفشل الكلوي.

أسباب متلازمة ري غير معروفة، إلا أنه نتيجة للأبحاث فقد وجد أن تعاطي الأسبرين مع العدوى الفيروسية في آن واحد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض الخطير بشكل مفاجئ. وهذا يفسر لماذا حذر الأطباء من صرف الأسبرين للأطفال كمخفف للألم.

يجب ملاحظة الأطفال عندما يصابون بأي عرض من الأعراض السابقة وأخذهم مباشرة إلى المستشفى وعدم إعطائهم أسبرين الأطفال بأي حال من الأحوال.

علاج متلازمة ري:

ينقسم علاج متلازمة ري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وأهمها:

١- يجب أن يدخل المريض المصاب بمتلازمة ري المستشفى والبقاء فيه، والعناية التي تتضمن إعطاء المصاب سوائل بالوريد من أجل استعادة عناصر الدم ورفع مستويات سكر الدم. كما يعطى مدرات للبول من أجل تقليل الالتهابات وللتخلص من الفضلات والسوائل الزائدة، وربما يتم إجراء جراحة لتقليل الاستسقاء في المخ الذي يسبب الضغط على المخ.

٢- يجب أن يعطى المصاب بمتلازمة ري سائلاً وريدياً من الجلوكوز وأملاح العناصر المطلوبة للدم بأسرع وقت ممكن؛ حيث وجد أنه إذا أعطي المريض هذا العلاج في أثناء الأربع والعشرين ساعة الأولى من بدء القيء، فإن ذلك دون شك يجعل فرصة الشفاء عالية، ويعد هذا العلاج آمناً جداً.

٣- يعطى المصاب بمتلازمة ري دواء يعرف باسم ترايميثوبنزاميد كلبوس من أجل السيطرة على الغثيان والقيء. ويقال: إن هناك دراسة أمريكية تتم حالياً على العلاقة المحتملة بين مرض متلازمة ري وهذا الدواء.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي ثبت جدواها في علاج أو الإقلال من الأعراض لهذا المرض هي:

١ ثمار نبات الزعرور Hawthorn fruits:

يعد نبات الزعرور من أكثر النباتات استعمالاً، فقد عملت دراسات إكلينيكية على كل من الأوراق والأزهار والثمار منفصلة على عدد من الأمراض. وقد ثبتت فاعلية مستحضرات هذه الأجزاء النباتية. وقد تحدثنا عنها في أمراض

القلب وأمراض ارتفاع الضغط وأمراض أخرى في الجزء الأول وفي هذا الجزء. وثمار الزعرور تعزز وتقوي الكبد الذي يتأثر بمرض متلازمة ري، فقد استعمل لهذا الغرض، ويوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب إرشادات الطبيب للأطفال المصابين بهذا المرض.

٢- أشنان داود Hyssop:



أشنان داود يعرف أيضاً بالزوفا، وهو نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، تحمل عناقيد من الأزهار الزرقاء، يعرف النبات علمياً باسم Hyssopus officinalis، والجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة والزيت العطري، الذي يحتوي على تربينات، وتتضمن الماروبيين وثنائي التربين. كما تحتوي على زيت طيار، يتضمن الكافور والبينوكامفون وبيتا البانين. وتحتوي أيضاً فلافونيات وهيسوبين وحمض العفص وراتنج. تستعمل الزوفا للعديد من الأمراض، فهي علاج جيد لمشكلات الصدر والتنفس وطاردة للبلغم، وتستعمل في علاج الربو وكذلك في مشكلات الهضم، وتستخدم كذلك في مرض متلازمة ري. يوجد مستحضر مقنن منها يؤخذ تحت إرشادات الطبيب.

٣- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣ أمتار لها أوراق معنقه، تحمل كل ورقة خمس وريقات مسننة. يعرف النبات علمياً باسم Eleutherococcus sentiocosus. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبايدات الفنيل وليغنانات وكومارينات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وغليكانات. يستخدم الجنسنج مقوياً ومنبهاً، ويحمي الجهاز المناعي، ولتحسين المرونة العقلية



والكـرب البدني والارهاق والضعف، ومضاد للعدوى البكترية أو الفيروسية. يستخدم في مرض متلازمة ري، ويؤخذ حسب إرشادات الطبيب، حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- اليام البري Wild Yam:



سبق الحديث عن اليام البري في الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والجزء المستخدم من اليام البري هو الجذور. ويعمل مضاداً للتشنج، ومضاداً للالتهابات، وضد الروماتزم، ومدراً للبول، ويزيد التعرق. ويستخدم كعلاج لمرض متلازمة ري. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يعطى تحت إشراف الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

أفضل المكملات الغذائية هي:

١- الثوم: يزيد الطاقة وقاتل للفيروسات والبكتريا، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٢- فيتامين ب المركب: ضروري لكل أجهزة الأنزيمات ولتدعيم العلاج، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- متلازمة ري تتفاقم بسرعة، فإذا لاحظتي أن طفلك مصاب بقيء شديد متواصل يتبعه خمول أو هيجان وعدم انتباه وهذيان أو لا مبالاة وضعف في الذاكرة، فخذيه لأقرب مستشفى.

٢- إذا أصيب ابنك بأعراض الإنفلونزا أو الزكام أو التهاب الأذن والجديري المائي، فخذيه مباشرة لأقرب مستشفى، للتأكد من أنه غير مصاب بمتلازمة ري.

٣- إذا تم تشخيص المرض على أنه مرض متلازمة ري، فيجب عليك اتباع نصائح الطبيب المعالج في أثناء مكوث المريض بالمستشفى.

٤- لا تعطي الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى المميزة لمرض متلازمة ري.

٥- لا تعطى لحاء الصفصاف لمريض متلازمة ري، حيث إنه يحتوي على المادة الأساسية للأسبرين.



متلازمة سوء الامتصاص

Malabsorption syndrome

متلازمة سوء الامتصاص هي عدم أو قصور الجسم في الامتصاص المناسب للمواد الغذائية بمختلف أنواعها وبالأخص المعادن والفيتامينات. ومن المعروف أن الشخص الذي يعاني من مرض سوء الامتصاص يعاني من أمراض نقص الغذاء. وهذا المرض ناتج من تعطل وقصور في امتصاص المواد الغذائية، وتعثر وصولها إلى مجرى الدم للاستفادة منها. وأعراض سوء الامتصاص تتجلى في حدوث الإمساك أو الإسهال بالتناوب والتعب وجفاف الجلد واضطرابات عقلية وتوتر ووهن في العضلات وتكون الغازات المزعجة، وأعراض ما قبل الطمث والبراز الدهني الذي يتميز بكثرته وشحوبة لونه، وزيادة القابلية لحدوث الكدمات، وقلة الشعر، ونقص في الوزن، واضطرابات بصرية وخصوصاً في الليل، الذي يشبه العشى الليلي، ومتاعب في البطن، وحدوث الأنيمياء. وبعض الأشخاص قد تظهر عليهم السمنة بسبب ترسب الدهون في الأنسجة بدلاً من استخدام الجسم الأمثل لها. وعادة تزداد رغبة الشخص في المزيد والمزيد من الطعام، نظراً لعدم أو لسوء الامتصاص. يؤدي سوء الهضم إلى سوء الامتصاص، وذلك لأن الطعام إذا لم يتم هضمه جيداً فإن المواد الغذائية الموجودة فيه لا يمكن امتصاصها من جدران الأمعاء.

تشترك عدة أعضاء في عملية امتصاص الغذاء، مثل القناة الهضمية مع البنكرياس والكبد والحويصلة المرارية. وهناك بعض العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى سوء الهضم، مثل نقص مستوى الأنزيمات الهاضمة والحساسية للأطعمة والوجبات التي تحتوي كميات ناقصة من المواد الغذائية، مثل فيتامين ب المركب وأمراض البنكرياس والمرارة والكبد والقنوات المرارية، التي ينتج عنها نقص في

العصـارة الصفراوية والأنزيمات الأساسية. وقصـور عملية هضم الطعام تؤدي إلى حدوث اضطرابـات في القناة الهضمية. حيث إن الغذاء غير المهضوم يتعرض لعملية التخمر في القناة الهضمية، مما يؤدي إلى تكون الغازات وآلام البطن.

وإذا كان هناك خلل في جدار الأمعاء الذي يتم في أثنائه عملية الامتصاص، فإن الطعام حتى لو هضم جيداً فإنه لن يمتص من جدران الأمعاء، التي قد أصيبت بالتلف نتيجة إلى إصابتها ببعض الأمراض مثل مرض الأحشاء أو داء البطن Celiac disease أو التهـاب القولون، ومرض كـرون Crohn's disease والتهاب الـردب Diverticulitis وتهيـج القناة الهضميـة، وعدم تحمل اللاكتوز والعدوى الطفيليـة والقولون التقرحي وتعاطي كميات كبيرة من المشروبات الكحولية ومضادات الحموضة والملينات، ويمكن أن يؤدي الإمساك أو الإسهال إلى تلف الأمعاء.

هنـاك عوامل أخرى تؤدي إلى اضطراب وظيفي في آلية امتصاص الطعام، هذه العوامل تشمل الوجبات الفقيرة في المواد الغذائية، وزيادة الطبقة المخاطية التي تغلف جـدار الأمعاء، وانعدام التـوازن في زمرة البكتريا المعوية مثل حالات مرض المبيضات Candidiasis، واستخـدام بعض الأدوية مثل نيومسين وهو مضـاد حيوي والكولشيين لعـلاج النقرس والكوليسيترامين المخفض للكوليسترول، وبعض الأمراض كالسرطان والأيـدز، ويتعرض مرضى الأيـدز خاصة لمتاعب سـوء الامتصاص بسبـب الإسهال المزمـن وفقدان الشهية للطعام ونمو الكانديدا في القولون، وانسداد الجهاز اللمفاوي يمكن أن يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام.

ويؤدي سوء امتصاص البروتينات إلى حدوث تورم في الأنسجة نتيجة احتجاز السوائل فيها، ويؤدي نقص معدن الكالسيوم إلى الوهن العضلي ومشكلات الدورة الدموية. ويؤدي نقص الحديد إلى حـدوث الأنيميـاء، ويؤدي نقص الكالسيوم وفيتامـين د إلى هشاشة العظـام وتقلصـات وارتجافات عضلية مؤلمـة. يؤدي نقص فيتامـين ك إلى سهولة حدوث الكدمات، ويؤدي نقص فيتامين أ إلى مرض العشى الليلي.

ويعد مرض نقص الامتصاص عاملاً مساعداً للإصابة بعدد من الأمراض، مثل أمراض القلب وتخلخل العظـام والسرطان، ويسبب ضعف المناعة نتيجة نقص المواد الغذائيـة الضرورية، فإنه يمكـن الإصابة بجميع أنواع العـدوى. كما أن مرض نقص الامتصاص يعد عاملاً لحدوث الشيخوخة.

ويجب على المصابين بمرض نقص الامتصاص تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية أكثر من غيرهم؛ لتعويض وعلاج وإصلاح المشكلة ولإمداد الجسم بهذه المواد الغذائية. ويمكن إعطاء المواد الغذائية في صورة أفضل، يسهل امتصاصها عن طريق استخدام الحقن والسوائل وأقراص الاستحلاب.

علاج متلازمة سوء الامتصاص:

ينقسم علاج متلازمة سوء الامتصاص إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية كبرى في علاج متلازمة سوء الامتصاص من أهمها ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

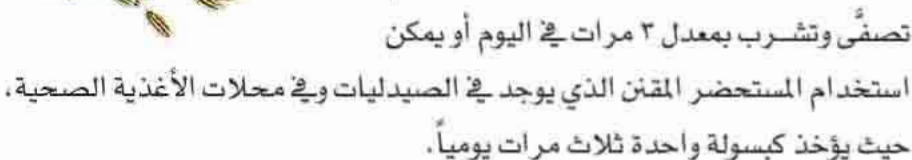


يحتوي البرسيم الحجازي على فيتامين ك وبعض المعادن الهامة. وقد تحدثنا عن فوائد البرسيم الحجازي في مواضيع سابقة. هذا العشب يساعد كثيراً على امتصاص المواد الغذائية، ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، يؤخذ ثلاثة أقراص قبل كل وجبة.

٢- جذور الطرخشقون Dandelion:

تستخدم جذور الطرخشقون على نطاق واسع مقوياً للكبد ولإفراز الصفراء. وقد تحدثنا عنه في عدة موضوعات، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث يساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها.

٣- بذور الشمر Fennel seeds:



بـذور الشمـر معروفـة بميزتهـا في عمليـة الهضـم وطردهـا للغـازات، وسرعـة امتصاص المـواد الغذائيـة. والشمر يستعمل كمـا هو، حيث يؤخذ مـلء ملعقة طعام من بـذور الشمر وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفّى وتشـرب بمعدل ٣ مرات في اليوم أو يمكن استخدام المستحضر المقنن الذي يوجد في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٤- القراص Nettle:



سبـق الحديث عـن القراص في عـدة أمراض، وهـو من العقاقير العشبية الجيـدة في علاج كثير من الأمراض، والقراص يستخدم علـى هيئة مُغلّى يؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغُلّى لمدة ٥ دقائق في مـلء كوب ماء، ثم يـبرد وتصفـى ويشرب بمعدل مرتـين في اليوم من أجل امتصاص جيد. أو يؤخذ من المستحضر المقنن الموجود في محال الأغذية الصحية، وفي الصيدليات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- الأشنة الأيرلندية Irish Moss:



عشبـة بحرية بنية إلى حمـراء اللون، زاحفة ومتشعبـة وذات كفـوف مروحيـة، تعـرف علميـاً باسـم Chondrus crispus. الجـزء المستخـدم النبتـة كاملة، التي تحتوي علـى مقادير كبيرة من متعـددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليـود والبروم. تستخدم الأشنة الأيرلندية بشكل

واسع في الصناعات الغذائية والدوائية، ويستخدم عادة في عسر الهضم والتهاب المعدة والعدوى البولية. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأشنة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب كل المحتويات بمعدل مرتين في اليوم. نظراً لأن الأشنة الأيرلندية ترقق الدم، فعلى المرضى الذين يتناولون مرققات الدم مثل أسبرين الأطفال أو الورفارين عدم استعمال هذا العشب.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيلس: تستعمل للاستخلاص وتصنيع كثير من المواد الغذائية. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب المركب (حقن): فيتامين ب المركب يعالج النقص في الغذاء ويؤخذ عن طريق الحقن بمعدل ٢ سم ٣ مرات أسبوعياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: ضروري جداً لأن البروتينات لا تتحلل إلى الأحماض الأمينية اللازمة لكل وظائف الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية.

٤- الثوم: ضروري للهضم وتنشيط التئام القناة الهضمية. يؤخذ على هيئة شراب أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن: يؤخذ لتعويض المواد الغذائية الناقصة بسبب سوء الامتصاص، والمعادن تعد أساسية لاستهلاك البروتين والفيتامينات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ولا يؤخذ معه خميرة البيرة.

٦- الأنزيمات المحللة للبروتينات: تقوم بهضم البروتينات وتكسير السكريات والدهون. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المكمل. تؤخذ ٣٦- مرات يومياً مع الوجبات أو بينها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول كميات كبيرة من الفواكه الطازجة، عدا الموالح مثل البرتقال واليوسفي وخلافهما.

٢- تناول باستمرار الأناناس الطازج والبابايا، وامضغ من ٤ إلى ٦ حبات من بذور نبات البابايا بعد الطعام.

٣- تناول السمك الأبيض المشوي أو المطبوخ بالبخار بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.

٤- اشرب كمية وفيرة من الماء يومياً ما بين ٦ إلى ٨ أكواب.

٥- تجنب منتجات الكافئين، حيث إنها تقلل من امتصاص الحديد.

٦- ابتعد عن اللحوم، فاللحوم صعبة الهضم، وتزيد من تكوين الأحماض.

٧- لا تتناول منتجات القمح إلا بعد أن تتماثل للشفاء.

٨- تجنب استخدام الزيوت المعدنية أو الملينات الأخرى، وخصوصاً إذا كنت تستخدمها لمدة طويلة، لأنه قد يحدث تلفاً في القولون.



متلازمة قناة الرسغ

Carpal Tunnel Syndrom

متلازمـة قناة الرسغ، هو مصطلح يستعمل لوصف مجموعة من الأعراض، التي تحدث عندما يحـدث ضغط على العصب الأوسط والرسغ. ومن المعروف أن العصب الأوسـط يتحكـم في حركة عضـلات الإبهام. وهومسـؤول عن الإحساس في الإبهام وباطـن اليد وأول ثلاث أصابع في اليد. أما قنـاة الرسغ فهي فتحة صغيرة جداً تحت سطح الرسغ، والتي يمر العصب الأوسط من خلالها. والعصب الأوسط معرض دائماً للانضغاط أو الجرح من عدة مصادر مختلفة، مثل تجمع المياه أو الضغط من نتوءات عظمية أو التهاب المفاصل أو التهاب الأوتار أو التورم نتيجة الحمل.

ومتلازمة قناة الرسغ لم تعرف على نطاق واسع إلا في ثمانينيات القرن الماضي.

بالرغـم مـن أن متلازمـة قناة الرسغ تصيـب كلا الجنسـين، إلا أن النساء بين عمر التاسعة والعشرين والثانية والستين أكثر قطاعات المجتمع إصابة أو عرضة لهذا المرض.

أسباب المرض:

١- حركة الرسغ المستمرة التي ربطت بالاستخدام المستمر للأصابع.

٢- الذبذبـات المستمـرة القوية، التـي تهز اليد لمدة طويلة، مثـل المطرقة الآلية أو المنشار الآلي.

٣- توقف الطمـث ومرض رينود والحمل ونقص عمل الغدة الدرقية ومرض البول السكري.

أعراض المرض:

١- تنميـل إلى ألم مـبرح مصحـوب بضمـور معيـق لعضلات الإبهـام. في معظم الأحيـان يحس بها الشخصـ كحرقان وتنميـل في الإبهـام والأصابع الثلاث. والخنصـر لا يصاب لأنه يستمد المد العصبي من خارج قناة الرسغ. والتنميل يشعر بـه المريض كوخز الدبابيس والإبر مصحوبـاً بنوم الطرف ثم يصاحبه ضعـف تدريجي في الإبهام. في البداية تكون الأعراض متقطعة الحدوث، ولكن مع تدهور الرسغ قد تصيب يداً واحدة أو الاثنتين معاً.

٢- تسود الأعراض عادة في المساء أو مع بداية النهار عندما تكون الدورة الدموية أبطأ، والألم قد ينتشر إلى الذراع، وفي الحالات الشديدة إلى الكتف.

٣- حبسـ العصب الزندي تحت المرفق، يحدث أعراضـاً مشابهة تماماً لأعراض متلازمة قناة الرسغ. هذه الحالة قد تكون شديدة الإيلام والإعاقة.

علاج متلازمة قناة الرسغ:

يوجد عدد من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة قناة الرسغ وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأشيليا أو الألف ورقة Yarrow:

وتعـرف بالأخيلية ذات الألف ورقة، تحتوي على زيت طيار ولاكتونات تربينية وفلافونيـدات وقلويـدات وكومارينـات وحمضـ السلسليك والتنيـك، تستخدم على نطاق واسع مضادة للتشنج، وتخفض الضغط، ومدرة معتدلة، ومضادة جيدة للالتهابات، تنظم عمل الدورة. تستعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba: تستخدم الجنكة للدورة الدموية، ويوجد عدة مستحضرات من الجنكة لتنشيط الدورة الدموية والذاكرة، وتمنع التشنجات العضلية والالتهابات. تؤخذ بمعدل قرص في الصباح وآخر في المساء.

٣- اليوكا Yucca:

وهو علاج مفيد للروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة. كما يعالج التهابات البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن منه يستعمل بتناول كبسولتين مرتين في اليوم.



٤- الآس البري Butcher's Broom:



الجزء المستخدم من نبات الآس البري هي جميع أجزاء النبات. يحتوي على جلوكوزيدات صابونية. يستخدم مسكناً للآلام، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين والشعيرات الدموية. يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Butcher's Broom، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة عند النوم.

٥- جذر الخطمي Marshmallow:

يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Marshmallow، يستعمل مضاداً جيداً للالتهابات والحكة، يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٦- عشبة القديسين St. John's wort:



وهي تنبه الدورة الدموية، وتساعد في استعادة إيصال النبضات العصبية الطرفية ومضادة للتوتر ومهدئة للأعصاب والعضلات. تؤخذ بمعدل ملء ملعقة صغيرة من الأزهار، توضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وهذه العشبة توجد في بعض محلات العطارة. يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولتان إلى ثلاث كبسولات يومياً.

٧- الدرقة Skullcap:

نبتة معمرة الجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض العفص. تستخدم مقوية للأعصاب، ومضادة للتشنج، وتهدئ الكرب والقلق. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

أما المكملات الغذائية فهي:

١- مساعد الأنزيم Qio: وهو يقوم بإمداد الأنسجة بالأكسجين. يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٩٠مجم يومياً.

٢- حبيبات الليسيثين: يمد العصب بالكولين ولإنيوسيتول لعمل العصب، وهو مذيب جيد للدهون. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.

٣-مستخلص بذور العنب: وهو مضاد للأكسدة ومفيد للأعصاب، ويوجد منه مستحضر مقنن، يؤخذ حسب التعليمات أو يستخدم عوضاً عنه ملء ملعقة

صغيرة من بذور العنب الأسود تمضغ جيداً ويشرب بعدها قليل من الماء بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- المنجنيز: يساعد في حالات مشكلات الأعصاب، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات هامة:

١- ابتعد عن الأغذية التي تحتوي أو تؤدي إلى حمض الأوكالسيك، مثل البنجر وأوراقه. والسمك والبيض والبقدونس والراوند والسبانخ والحماض والشمندر والهيلون.

٢- تناول نصف أناناسه طازجة يومياً لمدة أسبوعين.

٣- تجنب كل الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، وكذلك ملح الطعام.

٤- قلل من وزنك، واحتفظ بوزن مثالي، حيث إن الوزن الزائد يزيد الضغط على عظام الرسغ.

٥- أجعل مكان عملك دائماً دافئاً وجافاً، حيث إن الظروف الباردة أو الرطبة تزيد من سوء الحالة.

٦- تجنب المكملات التي تحتوي على الحديد، حيث يشتبه في أنه يزيد سوء الألم والتورم.

٧- خذ راحة من العمل اليدوي لبضع دقائق كل ساعة.

٨- عندما تمسك بشيء ما استخدم كل يديك وكل أصابعك.



متلازمة كوشنج

cushing's syndrom

متلازمـة كوشنـج هو اضطـراب نادر يتسبب عن فرط نشـاط القشرة الكظرية. والمصابـون بهذا المرض يكون لهـم مظهر مميز: فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتـي البطـن والأرداف، ولكن أطرافهـم تكون نحيفة. كمـا أن وجوههم تكون مستديـرة، وهو مـا يسمى وجه القمـر (Moon face)، وأيضاً يكـون الضعف العضلي وضمـور العضلات مـن الأعراض المميزة لهذا المرض. وقـد تظهر علامات مستديرة وحمـراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد يبـدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد يظهر شوارب ولحى للنساء، مما يضطرهن لاستعمال أدوات الحلاقـة لحلق هـذا الشعر. إن المصابين بمرض كوشنـج يكونون بصفة عامة أكـثر عرضة للمرض، ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. وتظهر على الجلـد في مرضى كوشنج كدمات وعلامـات ناتجة عن تمدد وترقق الجلد. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة فشل القشرة الكظرية بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض الدرن، كما يمكن أن يسهم الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

علاج متلازمة كوشنج:

يوجـد بعض الأدوية العشبية التي من شأنها تخفيـف فرط الغدة الكظرية، ومن أهمها ما يأتي:

١- حشيشة الليمون lemon grass:

سبق الحديث عن هذا النبات في عدة مواضيع في الجزء الأول من موسوعة جابر لطـب الأعشاب، وكذلـك في هذا الجزء. يؤخـذ ملء ملعقة طعام مـن مجروش هذه





العشبـة وتضـاف إلى ملء كوب مـاء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثـم تصفّى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء .

٢- الحرشف البري Milk Thistle:

سبـق الحديث عن الحرشف البري بالتفصيل في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب . يوجد منه مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية . يؤخذ كبسولة واحدة ٣ مرات يومياً .

أما المكملات الغذائية فتستخدم المكملات الآتية:

١- فيتامـين ج: وهو مهم جـداً لأداء وظائف الغدة الكظريـة، يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات الثلاث .

٢- ل- تيروسـين: يخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية ويؤخذ مع الماء وليس مع الحليب.



متلازمة ما قبل الحيض
Premenstrual Syndrom

متلازمة ما قبل الحيض، أو ما يعرف بتوتر ما قبل الحيض عند كثير من السيدات، تبدأ هذه المتلازمة مـن أسبوع واحد إلى أسبوعين قبل بداية الحيض. هناك أعراض تشمل ظهور حب الشباب، وألماً في الظهر، وكبر حجم الثديين، واكتئاباً، وتقلصات في العضلات، وشراهة للطعام، وارهاقاً، وصداعاً، وربما نوبات إغماء، وآلاماً بالمفاصل، وعصبية زائدة، واحتجاز السوائل في الجسم، وتغيرات في الشخصية، وطفحاً جلدياً، ونزعات من الغضب والعنف، وحتى التفكير في الانتحار.

هناك إحصائيات تقول: إن أكثر من ٧٠ - ٧٥٪ من جميع النساء يتعرضن لبعض أعراض مـا قبل الحيض بين وقت وآخر، وأن نحو ٥٪ مـن النساء يعانين من أعراض حـادة لدرجـة تعجزهن، بينما يشتكـي نحو ٣٠ - ٤٠٪ من أعراض خطيرة تؤثر على حياتهن اليومية.

إن متلازمـة ما قبل الحيض يعد مرضاً عضوياً، بينما يظل لسنوات كثيرة يعتقد أنه مشكلة نفسية بحتة؛ ولدرجة أن بعض النساء تعتقد أن مرضها هو اضطراب عقلي. وأحـد أسباب هذا المرض وهو السبب الأساسي هو عدم التوازن الهرموني: أي ارتفاع مستـوى الأستروجين وانخفاض مستوى البروجيستـرون، وهذا التذبذب الحاصل في الهرمونـات يـؤدي إلى احتجاز المـاء في الجسم، فيؤثر على الـدورة الدموية، ومن ثم يقلـل كمية الأكسجين الواصل للرحم والمبيضين والمخ. وثبت أن تناول اللحوم الحمراء ومنتجـات الألبان قد يتسبب في حدوث هذا الاضطراب الهرموني. كما أن عدم ثبات مستوى السكر وتذبذبه في الدم قد يشكل كذلك عاملاً مهماً هو الآخر.

كما أن الطعام له دور في متلازمة ما قبل الحيض، حيث إن بعض الأطعمة تسبب حساسية وتغيرات في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات بالذات، وكذلك هبوط مستوى السكر في الدم، وسوء الامتصاص الغذائي يعد عاملاً مهماً في حدوث هذا المرض. كما أن هناك أسباباً أخرى لها دور كبير في هذا المرض، وهي نقص الفيتامينات والمعادن والاكتئاب الطعامينيكي، ومستوى مادة البيتا الأندورفين التي يفرزها المخ.

علاج متلازمة ما قبل الحيض:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

تعالج متلازمة ما قبل الحيض باستعمال أقراص الحمل، وخاصة للسيدات اللاتي يعانين من التوترات قبل الحيض، وبالأخص إذا كن يرغبن في تنظيم النسل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستخدم لمتلازمة ما قبل الحيض:

١- اليام البري Wild Yam:



اليام البري أو الأنيام البري: نبات متسلق معمر، يصل ارتفاعه إلى ٦ أمتار، له أوراق قلبية الشكل، يعرف علمياً باسم Discorea vilosa. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية (الديوسين) وفيتوستيرولات (بيتا ستيوستيرول) وقلويدات ونشاء.

يستخدم جذور الأنيام البري على نطاق واسع، فهو المصدر النباتي للديوسجنن، وهو مادة شبيهه بالألستيرويد الذي كان أول نقطة في صنع أول حبة مانعة للحمل. يستخدم مضاداً للتشنج والتقلصات والالتهابات، ومضاداً جيداً للروماتزم، ويزيد التعرق ومدرّاً للبول. كما يستخدم لدورات الحيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة، وكذلك تقلبات المزاج والاكتئاب والتهيج والأرق، وهذه الأعراض هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يستخدم كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الملاك Angelica:



عشبة معمرة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم Angelica sinensis. الجزء المستخدم من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارنيات وزيت طيار (فثاليد البوتيليدين، ليغوستيليد، وتربينات أحادية نصفية، كارفاكرول). يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيرول، يستخدم النبات للحالات التي تعاني منها السيدات، تساعد في تنظيم الحيض، وتقوي الدم، ومضادة للتقلص. وقد تقضي على تلك التقلصات تماماً. يوجد مستحضر مقنن من هذه العشبة تتوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- توت العليق الأحمر Raspbrry:

شجرة ذات أغصان هوائية زاحفة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار. تحمل السيقان عناقيد من العنبات الحمراء. شديد الحلاوة عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم Rubus idaeus. الجزء المستخدم هو الأوراق والثمار العنبية ذات اللون الأحمر.

تحتوي الأوراق بوليببتيدات وفلافونيدات ومواد عفصية. أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. تستخدم مادة مضادة للتقلصات، وتمنع القئ عند النساء الحوامل، وتحث على الحيض، وتؤخذ أيضاً قبل الولادة لتسهيل الوضع. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- حصى البان Rosemary:



ويعرف أيضاً باسـم إكليل الجبل، وهي عشبة معروفة، وتحظـى بتقدير كبير. تعرف علمياً باسم Rosemarinus officinalis، الجـزء المستعمـل مـن النبـات هـي الأوراق، التـي تحتـوي على زيت طيار، يحتـوي على البورنيـول والكامفين والكافور والسينيـول. تحتوي الأوراق أيضـاً على فلافونيات (أبيجنـين، وديوسمـين). وعلى حموض العفص وكذلك التربينـات الثنائيـة (بيكروسالفين)، كما تحتوي على روزميريســين. تستخدم مقوية ومنبهة وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للغازات، وكذلك لمشكلات الطمث عند السيدات والتقلصات التي تحدث في متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر من هذه العشبة يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٥- شبشول الذرة Cornsilk:



شبشـول الذرة الصفراء، هـو الشعر الذي يغلف عـذق الذرة، وهو ذو لـون ذهبي إلى بني، يعرف الذرة الصفراء بالاسم العلمي Zea mays يحتوي شبشول الذرة على فلافونيات (مايسين) وقلويـدات والأنتويـين وصابونينـات وزيت طيار وهـلام وفيتامينـات ج، ك ومعـدن البوتاسيوم. يستخـدم شبشـول الذرة مطهـراً بوليـاً، ومدرّاً للبـول، وينبه إفـراز الصفراء، ويخفض ضغط الدم. كما يفيـد ضد التبول المتكرر وسلس البـول الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل وتعسر البول. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام من شعر الذرة (شبشول) ويضاف إلى ملء كوب ماء ويوضع على النار، ويترك يغلّى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٦- فلفل كافا Kava Kava:



نبات دائم الخضـرة يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، له ساق لحمي وأوراق قلبيـة الشـكل، جميلـة المنظر، يعرف علمياً باسم Piper methysticum. الجزء المستخدم مـن النبات الجـذور التي تحتوي علـى مـواد راتنجية بمـا في ذلك الكاواليين وقلويدات البيبريدين، وأهمها بيبرميتيستيسين.

يستخـدم الجـذر مقوياً ويخفض التوتر ومطهراً بوليـاً ومسكنـاً ويجلب النوم. تستخـدم الجذور ضد التشنج ومضادة للقلق، كما يستخدم في علاج متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الناردين المخزني Valerian:

نبـات عشبـي معمر، يصل ارتفاعـه إلى متر ونصف المـتر. أوراقه ريشيـة وأزهاره قرنفليـة، يعـرف علميـاً باسـم Valeriano officinalis. الجـزء المستخـدم مـن النبات الجـذور، التي تحتـوي على زيت طيـار بما في ذلك اسيتـات البورنيـل وبيتاكارفيلـين. كمـا تحتـوي علـى ايريدويـدات (فاليبوترياتـات) ويحتوي على قلويـدات. يستخدم الناردين على نطاق واسع، وهو يساعد في تفريج الكـرب، ويخفض التوتر العصبي والقلـق، ويحث على النوم، ويفرج تشنج العضلات، ويخفض ضغـط الدم. يوجد منـه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت بذر الكشمش الأسود: يمد الجسم بحمض جاما- لينولينيك، وهو حمض دهني مهم في تخفيف الأعراض، ويساعد في الأداء الوظيفي للغدد. يؤخذ كما هو مدون على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: وهو مفيد لأعراض ما قبل الحيض، يقلل من التلف الذي تحدثه الشقوق الحرة. كما يساعد على تخفيف التوتر العصبي والتهيج والاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- فيتامين أ: يرتبط نقصه بمتلازمة ما قبل الحيض، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: لازم لاستخدام الجسم للكالسيوم والماغنسيوم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- ابتعدي عن اللحوم الحمراء والملح والأطعمة المملحة أو السريعة أو على الأقل تجنبيها لمدة أسبوع قبل العادة الشهرية. تناولي منتجات الألبان بكمية قليلة، حيث إنها تثبط امتصاص الماغنسيوم، وتزيد من معدل إخراجه في البول.

٢- ابتعدي عن الشاي والقهوة والشوكولاتة والكولا والمتة، حيث إنها تحتوي على الكافئين الذي يرتبط بالألم الذي يحدث في الثدي عند ملامسته. لا تتناولي السكر في أي صورة، خصوصاً في الأسبوع القادم لحدوث الأعراض المتوقعة.

٣- حافظي على التمارين الرياضية بانتظام والمشي حتى لو كان كيلو واحداً يومياً.

٤- اشربي ربع جالون من الماء المقطر يومياً على أن تبدئي بتناوله قبل الدورة بأسبوع، وتستمري لأسبوع آخر بعد انتهاء الدورة.

٥- تناولي كميات كبيرة من الفواكه الطازجة والخضراوات والبقول وخبز الحبوب والبازلاء والفاصوليا والعدس والمكسرات النيئة والدجاج المشوي والسمك.

مرض الإشعاع

Radiation Sickness

يحـدث هذا المرض عندمـا يتعرض الشخص للمواد المشعة. هـذه المواد عبارة عـن ذرات غير ثابتة، تعطي طاقة نتيجة للتحلل التلقائـي لأنويتها. وإذا كانت الطاقة المنبعثة من العناصر المشعة قوية لدرجة أن تزيح الإلكترونات من الذرات أو الجزئيات الأخرى في طريقها؛ عندها يمكنها قتل الأنسجة الحية. يعرف هذا النوع من الإشعاع بالإشعـاع الأيوني. حتى لو تعرضت خلية واحدة للإشعاع، فإنه يمكنه أن يتلف أو يغير مـن تركيب تلك الخلية، وهـذا يمكن أن يؤدي إلى السرطـان. وعندما يتلف الحمض النووي DNA للخلية، فإن هذا يؤدي إلى طفرات جينية تنتقل إلى الأبناء.

يعتمـد نـوع ومدى انتشار التلف الحـادث نتيجة التعرض للإشعاع على الجرعة الكلية للإشعاع المستقبل، وطول الوقت الذي تم أثناءه التعرض للإشعاع ومكان وحجم الجزء المصاب من الجسد. ويزداد حجم التلف بزيادة درجة التعرض للإشعاع، .

والجرعـة العالية من الإشعاع قـد تكون مدمرة لو تم استقبالها مـن الفضاء مباشرة لبضـع دقائـق. وتكون أقل ضرراً لو تراكمت على مدار أسابيع أو شهور. وبالمثل فإن الإشعاع قـد يكون محتملاً لـو كان تأثيره فقط على نسبة صغيرة من أنسجة الجسم، أو إذا لم تتأثر الأعضاء الحيوية. بعض الأنسجة تكون معرضة للإشعاع أكثر من غيرها، فالخلايا التي يتم إحلالها بسرعة تكون أكثر حساسية من الخلايا التي يتم إحلالها على مدى مدة طويلة.

إن العناصر المشعة تكون عادة مشابهة في التركيب لنظائرها غير المشعة، ويكون الاختـلاف فقـط في عدد النوترونـات التي تحتوي عليهـا النواة. وهـذا الشيء يفسر لمـاذا تكـون التغذية مهمـة في منع أو تثبيط التلـف الحادث نتيجـة التعرض للعناصر

المشعــة. وإذا لم يتناول الشخصــ كميات كافية من البوتاسيــوم والكالسيوم والمعادن الأخــرى في غذائه، فإن جسمه سيقوم بامتصاصــ سترونشيوم - ٩٠ (Strontui - ٩٠) المشع أو العناصر الأخرى، التي تشبه الكالسيوم في التركيب في حالة وجودها. وبالمثل إذا حصــل الشخص على كمية كافية من البوتاسيــوم في غذائه، فإن جسمه سوف لا يحتفظ بأي سيزيوم - ١٣٧ مشع يتعرض له. حيث إن هذا العنصر يشبه البوتاسيوم. وإذا كانــت الخلايا قــادرة على الحصول علــى كل المواد الغذائية التــي تحتاجها من الطعــام، فإنــه يقل احتمال امتصاصهــا للعناصر المشعة، التي يزيــد احتمال طردها مــن الجسم. وتأثير التعرضــ للإشعاع قد يكون حاداً نتيجــة التعرض لجرعة وحيدة قويــة أو قــد يكون مزمنــاً. والتعرض الحاد للإشعــاع قد يكون خطيراً جــداً. ويسبب الشعــور بالخمول والغثيان والقــيء والهزال وفقدان التناسق، ممــا يؤدي إلى حدوث التشنجــات والجفــاف والصدمــات، وقد يؤدي حتــى إلى الموت. ولكــن لحسن الحظ إن كميــة ونــوع التعرض الذي يسبب هذه الأعراض الخطــيرة نادر الحدوث . والأكثر حدوثاً هو التعرض المزمن أو التعرض لجرعات أقل من الإشعاع. وتشمل أعراض هذا النــوع ظهور المياه البيضاء في العين وحــدوث دوخة وإجهاد وصداع وغثيان. ومن أكثر المصــادر شيوعاً للتعرض للإشعاع جرعــات قليلة هو التعرض لأشعة إكس المستخدمة في مجــالات الطب، وكذلك الإجــراءات التشخيصية والعلاجية، التــي تستعمل المواد المشعة. المصادر الأخــرى للتعرض للإشعاع تشمل الراديون أو اليورانيوم الموجودة في التربة أو مواد البنــاء ودخان التبغ وبعض الأجهزة مثل الهواتف المحمولة والحسابات الآليــة بشاشات الفيديــو والألعاب الإلكترونيــة وأفران الميكروويــف، وأجهزة الراديو وأطبــاق الأقمــار الصناعية، وأجهــزة اكتشاف الدخان. وبعضــ العاملين في مصانع معينــة: مثل مصانع توليد الطاقة النووية وإنتاج العناصر المشعة للأغراض الطبية أو الصناعية يتعرضون بصورة أكثر من الآخرين لجرعات خطيرة من الإشعاع.

والعلاج الإشعاعي لأمراض السرطان يتم فيه إعطاء جرعات مرتفعة من الإشعاع وخصوصاً للخلايا السرطانية. وفكرة هذا العلاج تعتمد على أن الإشعاع يقتل الخلايا السرطانيــة، بينمــا الأنسجة السليمة التي لا يوجد لها الإشعــاع تتأثر بصورة خفيفة، وليس من العجب أن تكون الآثار الجانبية لهذا النوع من العلاج حدوث مرض الأشعاع مــع ظهور الأعراض التقليدية المعروفــة، مثل الغثيان والقيء والصداع والضعف وفقد الشهية وسقوط الشعر.

هل التعرض لأشعة إكس مضر بصحة الإنسان؟

يكثر اليوم فحص الأسنان بأشعة إكس لتحديد مواقع التجاويف. كما يستعمل الأطباء أشعة إكس لتحديد كسور العظام ولمتابعة سلامة الجهاز الدوري والتنفس، وكذلك لتحديد مكان الأورام وأماكن الاختلال الوظيفي، وكذلك تطلب النساء دوماً تصوير منتظم للثدي لتحديد الحالات المبكرة من سرطان الثدي. وبالرغم من الاستعمال الواسع لأشعة إكس، فإن الأطباء وأطباء الأسنان والمعالجين بتقويم العظام والعاملين بالمستشفيات يتجاهلون المخاطر والتأثيرات البعيدة للإشعاع حتى في كمية صغيرة، ومن بين المخاطر التي تحدث نتيجة التعرض لكمية صغيرة من الإشعاع من أشعة إكس حدوث العقم، وتلف الخلايا والسرطان. والنساء اللاتي يتعرضن لأشعة إكس أثناء الحمل يعانين من خطر حدوث الإجهاض أو ولادة أطفال بعيوب خلقية.

ويمكن تحديد مستوى الإشعاع من أشعة إكس بقياسه بوحدات تسمى Roentgen. وقد سجلت الأكاديمية الدولية للعلوم أن التعرض المفرد أو المتراكم لـ ١٠ ملي رونتجين من إشعاع إكس يزيد مخاطر حدوث السرطان، وهذه هي نفس الكمية من الإشعاع التي يتعرض لها الصدر أثناء إجراء الإشعات عليه في حالات السل الرئوي. وتصوير الثدي يتطلب جرعات أقل من ذلك، ومع ذلك فهناك دلائل متزايدة تشير إلى أنه لا يوجد مستوى مأمون للإشعاع. والتعرض للإشعاع لمدد طويلة يمكن أيضاً أن يدمر جهاز المناعة في الجسم.

الوقاية من مرض الإشعاع:

هناك عشب هو الوحيد الذي يمكن استخدامه من الأعشاب، وهو الملز ثلاثي الأسنان، الذي يعرف أيضاً بالدغل Chaparral، وعلمياً باسم Larrea tridentate. وهو نبات عشبي شوكي يصل ارتفاعه إلى نحو مترين، له أوراق صغيرة دقيقة التقسيم. الموطن الأصلي لهذا النبات صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك المكسيك. الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مواد راتنجية وحمض النوردي هيدروغواياريتيك. يستعمل النبات على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لعلاج مرض الزهري والروماتزم والعدوى البولية وبعض

أنواع السرطان، وبالأخص سرطان الدم. ويستخدم دهاناً للجروح والقروح والأمراض الجلديـة بشكل عام والأكزيمات وحب الشباب. وله تأثير جيد على الوقاية من التأثير الضار للإشعاع. ويجب عدم استخدامه بانتظام لأكثر من أسبوع، حيث إن الاستخدام الطويل لهذا العشب ربما يسبب ضرراً للكبد.

أما فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، التي تقي من التأثير الضار للإشعاع، فهناك عدة مكملات إلا أن هناك مكملات مهمة هي:

١- مساعـدة الأنزيم Qio: هذا الإنزيم له دور كبير في حماية الجسم من الإشعاع الضار. يؤخذ ١٠٠مجم يومياً.

٢- جلوتاثيوم + ل-سيستين: تخلص الجسم من المواد الضارة، وتحميه من التأثير الضـار للإشعاع. يؤخذ ٥٠٠مجم من كل من هذيـن الحمضين الأمينيين على معـدة خاويـة؛ تؤخذ عادة مـع الماء أو العصـير وليس مع الحليـب. كما يؤخذ معهمـا ٥٠مجم من فيتامـين ب٦، و ١٠٠مجم من فيتامـين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- حمض البانتوثنيـك (فيتامـين ب٥): يقوم بحمايـة الجسم ضـد التأثيرات الضـارة للإشعاع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠مجم قبل وبعـد التعرض لأشعة إكس، ثم ٥٠مجم يومياً بعد ذلك.

٤- حبيبـات الليسيثين: يقوم على حماية أنسجـة الخلايا من الإشعاع. يؤخذ ملء ملعقـة كبيرة بمعـدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام، ويمكـن استعمال كبسولات الليسيثـين في حالـة عدم توفر حبيبات الليسيثـين، وذلك بمعدل ١٢٠٠مجم ٣ مرات في اليوم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب أشعة إكس إلا إذا كانت ضرورية للغاية.

٢- تناول ثمار الأفوكاتو والليمون وزيت العصفر وزيت الزيتون.

٣- اشرب كميات وفيرة من الماء المقطر بالبخار.

٤- أكثر من طعام التفاح، وبالأخص النوع الأحمر، حيث إنه غني بالبكتين، الذي يتحد من الجسيمات المشعة.

٥- تناول الحنطة السوداء (الحنطة السوداء ليست القمح كما يعتقد بعض الناس، فهي تختلف تماماً وليس لها علاقة بالقمح، وتعرف بـ Buckwheat). حيث تحتوي على الروتين، وهو من البيوفلافونيدات التي تحمي ضد الإشعاع.



مرض الهوس الاكتئابي
Manic-Depressive Disorder

يعرف مرض الهوس الاكتئابي طبياً بالاضطراب المزاجي ثنائي القطب، وهو يختلف عن الاكتئاب التقليدي تماماً، فهو يظهر في بدايته على شكل اكتئاب، ثم تظهر بعد ذلك نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس. ومن يعاني من الهوس الاكتئابي الشديد يتقلب بين الإحساس المتوهم بالعظمة والاستعلاء يخالف الواقع إلى الشعور الغامر بالبؤس والشقاء إلى الرغبة في الانتحار.

بعض الأعراض المصاحبة للمرض تشمل التغيرات في أسلوب النوم والانعزال عن المجتمع والتشاؤم المفرط والفقد المفاجئ للاهتمام بالأعمال التي قد بدأها بحماس والفشل في إنهائها، والقلق المزمن، وثورات غضب مفاجئة عندما يعارضه آخرون، وفقدان الضبط والربط وتغيرات السلوك الجنسي تتراوح بين فقد الدافع الجنسي إلى الإفراط الجنسي. يختلف كل من الهوس والاكتئاب في الخطورة وفي طول الدورات من الاكتئاب للهوس والعكس، التي يمكن أن تحدث لمدة بضعة أيام أو بضعة أشهر. وفي بعض الحالات قد تستمر لسنوات. ومرحلة الاكتئاب تتميز بفقد الاحترام للذات والشعور باليأس والمشاعر السلبية وخيبة الأمل والأسى والخوف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يبكي ويفقد اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وفقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى. ويحاول إلحاق الأذى بنفسه. وتبدأ مدد الهوس غالباً فجأة دون تحذير، ويتعرض البعض للهوس المعتدل، وفيه تحدث نوبات تهيج وإثارة لا تعني بالضرورة وجود محرض عقلي، ولكن مجرد حماس زائد وطاقة نشطة، وقد يتعرّض آخرون للهوس العقلي الكامل، الذي تظهر عليهم فيه بوضوح فرط الطاقة والنشاط المستمر، ومن السهل جداً أن يصابوا بالذهول، وقد لا يرغبون في النوم أو الراحة ليوم

كامـل أو ربما أكثر. وتتسارع لديهم الأنشطة العقليـة بصورة حادة، وكثيراً ما يحدث الإحساس المتوهم بالعظمة أو الاضطهاد أو الاستعلاء. ومعظم مرضى هذه الحالة قد يغمرهم شعور بالفرح أو السرور دون سبب، والبعض الآخر قد يصبح سريع الغضب، ويميل للعدوانية بشكل مفرط. وقد يعاني بعضهم من الهلاوس، وبالرغم من كل ذلك فإن مريض الهوس الكامل يعتقد عامة أنه في قمة فاعليته في الحياة.

وسبـب مرضـ الهوس الاكتئابي ليس معروفاً تماماً، ولكن هنـاك عدة نظريات تفسـر ظهوره، فقد يحـدث نتيجة الضغوط الشديـدة أو تلعب الوراثـة دوراً كبيراً في بعضـ الحـالات، أو فقد الوالدين أو أحدهما، أو الصدمـات المبكرة في الطفولة تلعب دوراً هامـاً. كمـا أن هناك أدلة تشـير إلى أن مستوى الصوديـوم داخل الخلايا يزيد أثنـاء التأرجـح في المزاج، الذي يحدث مع مرض الهوس الاكتئابي وبعد الشفاء يعود الصوديوم إلى مستـواه الحقيقي. وطبقاً لنظرية أخرى فإن اضطراب كيمياء الدماغ تحـدث أثناء الاكتئـاب، لأن خلايا المخ متصلة ببعضها، فتطلـق مواد كيميائية تسمى المرسلات العصبية.

علاج مرض الهوس الاكتئابي:

ينقسم علاج مرض الهوس الاكتئابي إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- شجرة القديسين St. Jhons Wort:

سبـق الحديث عنها في عدد من الأمراض في هـذه الموسوعة، وشجرة القديسين تستخدم على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب، ومرض الهوس الاكتئابي. يؤخذ ملء ملعقة صغـيرة مـن مجروشـ أوراق وأزهار النبـات، وتوضع في ملء كوب مـاء مُغلّى وتترك لـدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد كبسولات مقننة متوفرة في مخازن الأغذية التكميلية. يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

سبـق الحديث عن الجنكة في عدد مـن الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). والجنكـة من النباتات الشائعة على مستوى العالم، وهـي تحسن أداء الدورة الدموية

في المخ. يوجد مستحضر مقنن منها متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة أخرى في المساء.

٣- الزنجبيل Ginger:

سبق الحديث عن الزنجبيل بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٣٣. والزنجبيل من النباتات العالمية الشائعة الاستعمال. يستعمل ضد مرض الهوس الاكتئابي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين يومياً. أو يستخدم المستحضر المقنن من الزنجبيل المتوفر في مخازن الأغذية االصحية بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية: تستعمل المكملات الغذائية الآتية:

١- ل - تيروسين: هذا الحمض الأميني في علاج الاكتئاب، يمنع التأرجح في المزاج. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على نشرة المستحضر.

٢- تورين: نقصه يؤدي إلى زيادة النشاط والقلق وقصور وظائف المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للوظائف الطبيعية للمخ ولمقاومة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الليثيوم: هذا المعدن يحتاجه الجسم بكمية صغيرة، يغير من دورات الهوس الاكتئابي، ويحسن من المزاج. يجب عدم استخدام هذا المعدن إلا باستشارة طبية.



مرض برايت (أمراض الكلى)

Kidney Disease

مرض برايت هو مرض يصيب الكلى، ويتميز هذا المرض بخروج بروتينات الدم في البول، بالإضافة إلى الاحتفاظ بالماء في الأنسجة، والذي يعرف عادة بتجمع السوائل في الجسم (أوديما). وكذلك ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكبيبات الكلوية Glomerulonephritis. وهو التهاب وحدات الترشيح داخل الكلى، وقد ينتج عن ذلك رد فعل مناعي لعدوى مثل عدوى البكتريا السبحية للحلق. التهاب الكلية والحويضة Pyelonephritis وهو عدوى تصيب الكلى. ويمكن لالتهاب الكبيبات الكلوية والتهاب الكلية والحويضة أن يكونا حادين أو مزمنين، وأن يكونا خطيرين.

تصاب الكلى نتيجة التعرض لبعض العقاقير أو السموم بما في ذلك المعادن الثقيلة، مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكادميوم والمذيبات العضوية والطيارة ومواد العلاج الكيميائي، وسموم العقارب والحشرات والثعابين وفطر عيش الغراب السام، مثل أما نيتا مسكاريا وكونوسبيب وبايلوسيب والمبيدات الحشرية. وقد ينتج عن سوء عمل الكلى أمراض أخرى مثل الذئبة الحمراء والداء السكري وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم.

استسقاء الكلية Hydronephrosis هي حالة تمتلئ فيها الكلية وحوض الكلية (حويضة) (الجزء الذي يفرز فيه البول من الكلية) بالبول نتيجة لإنسداد مجرى البول. وحصى الكلى هي تراكمات معدنية من الكالسيوم في المقام الأول في الكلى. في حالة الحماض الأنبوبي الكلوي Renal tubular acidosis تفشل الكلية في امتصاص البيكربونات بصورة طبيعية، مما يؤدي إلى خلل في إنتاج الأمونيا وإخراج الحمض. وقد يحدث عن هذا جفاف شديد وحماض ونقص في البوتاسيوم واضطرابات في العظام.

ليســت المتلازمــة الكلويــة Nephrotic Syndrome مرضــاً في حد ذاتهــا، لكنها قد تكون علامــة لمرض كلوي. وهي تتميــز بتجمع السوائل في الجسم وزيادة البروتينات في البول. ويمكــن أن تنتج عن إصابة الكبيبات (تكوينــات صغيرة في الكلى مصنوعة من شعيرات دموية) والتي تلتهب، أو عن الأمراض المزمنة مثل داء الذئبة الحمراء أو داء السكري.

إذا لم تستطــع الكليتان العمل بصورة سليمة لإخراج الأملاح والفضلات الأخرى فإن الأديما تنتج. وقد تتراكم الفضلات السامة في الدم نتيجة لسوء عمل الكلى، وهي حالــة تعرف ببولينة الدم Uremia تتضمن بعض أعراض مشكلات الكلى: القشعريرة والحمى واحتجاز السوائل وآلام البطن، وفقدان الشهية والحاحية التبول وآلام الظهر والقيء والغثيان. وقد يكون البول مغيماً أو دموياً. وقد يكون ألم الظهر مفاجئاً وشديداً، أعلى الخصر مباشرة، ويمتد حتى منطقة الإرب.

الأمراضــ الصدرية مثل الحمى القرمزية والحصبــة والتهاب اللوزتين، يمكن أن تسبب ضرراً جسيماً إذا لم تعالج بطريقة سليمة وبصورة تامة. كما أن معدن الرصاص والسمــوم المعدنية الأخرى مضرة جداً بالكلى. وينبغي علــى كل من يعمل بالرصاص أو يتعرض إليه بانتظام اتخاذ التدابير اللازمة والاحتياطات لحماية كليتيه من الضرر.

علاج مرض برايت:

ينقسم علاج مرض برايت إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، إلا أننا سنركز على أهمها، وهي:



١- عشب البوكو Buchu: وهو نبات شجيري يصــل ارتفاعــه إلى نحــو متريــن ذات أزهــار حمــراء إرجوانيــة، يعــرف النبات علميــاً باسم Barsoma betulia. الجــزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبــات الزيــت بوليجــون Pulegone ومنثــون Menthone ودايوزفينــول Diosphenol ومركبات

كبريتيه، وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايزمون Diosmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية. توجد أنــواع أخرى تحتوي المحتويات الكيميائية نفسها ولها التأثير نفسه. تستعمــل أوراق البوكو مدرة للبــول ومطهرة للمجاري البولية والتهــاب المثانة وغيره من مشكلات المجاري البولية. يؤخذ ما بين ١ إلى ٢ جرام من مسحوق الأوراق، وتنقع في ملء كوب ماء شرب دون غلي، وتترك لمدة ساعة ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- بذور الكرفس + والبقدونس Celery + Parsley:

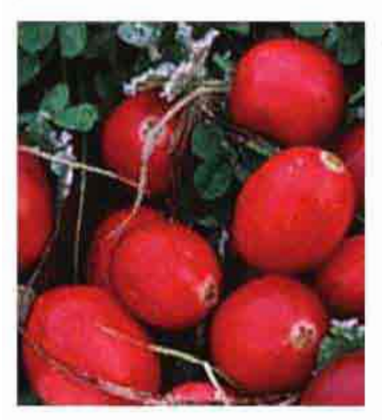
الكرفس نبات يصــل ارتفاعه إلى نحــو ٨٠سم وهو ثنائي الحــول ويعرف علمياً باســم Apium graveolens. الجزء المستخدم جميع أجزائــه الهوائية. يحتوي النبات علــى زيت طيار، وأهــم مركبات هذا الزيت الليمونــين (+) Lenonene وبيتا سيلينين Betaselinene وفثالايــدز Phthalides. كما تحتوي الثمــار على فلافونيدات من أهمها جرافيوبيوزايــدز وأيزوكويرستريــن Isoquercitin. كمــا تحتــوي علــى فوروكومانيــز Furocoumarins من أهم مركباتها بيرجابتين Pergaptin وأيزوبيناترين Isoipenatirin وأيزوبينلــين بالإضافة إلى زيت دهني Fatty Oil. أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي علــى زيت طيــار، وأهم مركباتــه مايريســين Myrcene وبيتا سيلينين والفــا تربينول وكرافيــول ودايهيدروكارفون وجيرنايل أسيتيت وفثالايــدز وليمونين. كما يحتوي على فيتامينــات أ، ب، ج ومعــادن مثل الحديد واليــود والنحاس والمغنسيــوم والبوتاسيوم والمنجنيــز والفوسفــور والكالسيــوم. تستخــدم بــذور الكرفس اليــوم لمعالجة حالات الروماتــزم والنقرس، وهي تساعــد الكليتين في طرد السمــوم وغيرها من الفضلات غــير المرغوب فيها. كمــا تعمل على خفض الحموضة في الجســم ككل. كما أن للبذور مفعولاً قوياً مطهراً للمثانة والمجاري البولية.

أما البقدونس Parsley فهو نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، ويعرف علميــاً باســم Petroselinum crispum والجزء المستخدم من النبــات الأوراق والبذور والجــذور. تحتوي على زيت طيــار يضم ٢٠٪ من مركــب الميريستيسين Myresticine ونحــو ١٨٪ مــن الأبيــول وكثير مــن التربينات الأخــرى، كما يحتوي علــى فلافونيات وفثاليــدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ ومستويــات عالية من الحديد. تستخدم بذور البقدونس كعلاج للروماتزم والنقرس وإخراج الفضلات من الكلى. وإذا مزجت

كميات متساوية من بذور الكرفس والبقدونس في حالة وجود مستويات مرتفعة لحمض اليوريك في الدم. إذ يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية (اللحوم الحمراء) إلى جعل الفرد عرضة لارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم. يساعد هذا العشبان على السيطرة على مستويات حمض اليوريك في الدم.

٣- التوت البري Cranberry:

عشب معمر يعرف علمياً باسم Vaccinium macrocarpon. والجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية، التي تحتوي على بروأنثو سيانديـن Proanthocyanidin وفركتوز، وتقول الدراسات: إن ثمار التوت البري لها دور في الحد من سرطان الثدي وأن لها تأثيراً قوياً كمضاد للأكسدة. ووجد أيضاً أنها تدمر التراكمات الجرثومية، وتعزز التئام المثانة. وتناول ٢٠٠ جرام على الأقل من عصير التوت البري ثلاث مرات في اليوم لحمض البول القلوي.



٤- الطرخشقون Dandelion:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale. الجزء المستخدم الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. أما الجذور فتحتوي طركساكوزايد وحموض الفينوليك ومعدني الكالسيوم والبوتاسيوم. وتستخدم الأوراق كمدرة للبول ومقوية للكبد ومزيلة للسموم والفضلات من الجسم. أما الجذور فقد بين بحث ألماني فهو ينبه الصفراء، وينظف الكبد من السموم، وينبه الكلى لإزالة السموم من البول، ويساعد على السيطرة على مستويات حمض اليوريك المرتفعة. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.

٥- عنب الدب Bearberry (Uva-ursi):





يعـرف باسـم عسيران، وهـو نبات دائـم الخضـرة، يصـل ارتفاعـه إلى ٥٠سـم لهـا سيقـان زاحفـة، يعـرف علمياً باسم Arctostaphylos uva - ursi. الجـزء المستخـدم مـن النبـات الأوراق والثمـار العنبية الشكل. تحتـوي الأوراق علـى كينونـات مائيـة مثـل الأربوتـين وحمض العفص وجلوكوزيـدات فينولية وفلافونيـات. تحتـوي الثمـار نفـس محتـوى الأوراق. يستخـدم عنـب الدب على نطاق واسع، فلقـد بينت الدراسات أن لمستخلصـات النبات مفعـولاً مضاداً للجراثيـم، ويقـال: إن المفعـول أقوى في البـول القلـوي. ويعـد أفضـل المطهرات البوليـة، وقـد روى بعض الأطبـاء المتخصصين في الأعشاب أن عنـب الدب قد شفي بإذن الله بعض إنتانات المجاري البولية، التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاؤهـا. يستخـدم مُغلّى أوراق النبات في التهاب حوض الكلـى والمثانة المزمنة، التي يكـون البول فيها قلويـاً ومتقيحاً وله رائحة الأمونياك. ويجب عـدم استخدام النبات من قبل المرأة الحامل والمرضعات والطفل الصغير دون سن الثانية.

٦- شبشول الذرة Cornsilk:

شبشـول الذرة هو الشعر الذهبي الذي يظهر في نهايـة عذق الذرة. يحتوي على فلافونيـدات، وأهم مركـب هو Maysin وقلويـدات واللانشين ومـواد صابونية وزيت طيار ومواد هلامية وفيتامينات K، ج وبوتاسيوم ومواد عفصية ومواد مره وستيرولات وزيـت ثابت. لقد أثبـت العلماء أن شبشول الـذرة (الشعر) يعد مـن أحسن المدرات البوليـة بالإضافـة إلى فائدته الكبيرة في حـل جميع مشكلات المجـاري البولية. وقد

وجـد أنه يلطف بطانة المجـاري البولية، ويهدئ الحرقان، ويحسـن كثيراً من جريان البـول وتقطعه. كما وجد أنه أفضل مادة تستخـدم للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها. كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى، ويقلص إلى حد كبير تكوينهـا، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى. كما أن المشكلات المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة.

كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء. وقد أثبتت الدراسات الصينية أن شبشـول الـذرة يخفض ضغط الدم المرتفع. يؤخذ مـلء ملعقتي طعام من شبشول الـذره ويغلـي لمدة ربع ساعة مع مـلء كوب ماء ويبرد ويشرب بمعـدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، كما يوجد منه مستحضر مقنن من إنتاج شركة Nature's way.

٧- عصا الذهب Goldenrod:

نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، لها سنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الزاهيـة. يعـرف النبات علميـاً باسـم Solidago virgaurea. والجـزء المستخدم من النبـات كل الأجـزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينـات وتربينات ثنائيـة وجلوكوزيـدات فينوليـة واستيلينـات وسنامات وفلافونيات وحمض العفص وهيدروكسـي بنزويـت وإينولـين. يقـول العلماء: إن عصا الذهـب قيم لاضطرابات المجـاري البوليـة باعتبارهـا مـن مضـادات الأكسدة، ومـدرة للبول،



وتستخـدم للعلل الخطـيرة مثل التهاب الكلى، وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانـة. وللعشبة شهـرة أيضاً في المساعدة على طرد حصـوات الكلى والمثانة. كما أن عصـا الذهب تعمل مضادة لفطر الكانديدا بشـكل خاص. يوجد مستحضر من نبات عصـا الذهب يباع في محلات الأغذيـة الصحية. يستخدم حسـب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً: الأغذية التكميلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية إلا أننا سوف نذكر أهمها وهي:

١- أسيدوفيلس: تؤخذ الأسيدوفيلس عند تناول مضادات حيوية، حيث تحافظ على البكتريا النافعة، ولا تؤخذ في نفس الوقت الذي يؤخذ فيه المضاد الحيوي. يؤخذ ملء ملعقة بمعدل ٣ مرات في اليوم على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب٦: ويعمل هذا الفيتامين على الإقلال من تجمع السوائل أو تراكمها. يؤخذ بمعدل ٥٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٣- حبيبات الليسيثين: تعطى في حالة التهاب الكلى. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات في اليوم قبل الطعام.

٤- مركب المعادن المتعددة: تقوم على تصحيح نقص المعادن الشائع مع أمراض الكلى. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- البوتاسيوم: يعمل كمحفز للكلى، وهو مطلوب في حالة التهابات الكلى. ولكن يجب أخذ البوتاسيوم إذا كان في مصل الدم مرتفعة. يؤخذ بمعدل ٩٩مجم يومياً.

نصائح يجب على المريض اتباعها وهي:

١- يجب أن يشمل غذاؤك على البقول والبذور وفول الصويا، حيث تحتوي على الحمض الأميني أرجنين المفيد للكلى.

٢- قلل من تناول البروتينات الحيوانية، والأفضل الامتناع عنها تماماً.

٣- تجنب كل منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم والجبن القريشي.

٤- قلل مما تتناوله من البوتاسيوم والفوسفات، ولا تستخدم الملح أو كلوريد البوتاسيوم. وتجنب البنجر والشيكولاتة والكاكاو والبيض والسمك واللحم والسبانخ والراوند والشمندر السويسري والشاي.

٥- تنــاول الثــوم والبطاطس والهليــون والبقدونس وقرة العــين والكرفس والخيار والبابايــا والمــوز وبــذور البطيــخ والقرع العسلــي. كمــا ينبغي تنــاول البطيخ بمفرده.

٦- يمكن أن يسبب المهدئ المعروف إيبوبروفين ونوبرين إلى خلل في الكلى، وخاصة مع الجرعات الكبيرة.



مرض بهجت في العظام

Paget's Disease of Bone

مرض بهجت في العظام هو مرض يصيب العظام، ويتزايد هذا المرض ببطء. ويحدث نتيجة للاختلال العضوي وتبادل عمليات الهدم والبناء. فنجد أن العظم السليم يتغير تدريجياً إلى العظم الشاذ، الذي يحتوي على كمية قليلة من الكالسيوم، ويفتقر للتركيب المناسب للتقوية المثلى للعظم. وقد سُمّي هذا المرض باسم بهجت، نسبة إلى السير جيمس باجيت الذي اكتشف المرض أول مرة.

يؤثر مرض بهجت على عظام العمود الفقري وعظام الحوض والجمجمة والوركين والذراعين العلويين وقصبتي الساقين والفخذين. لا تتأثر النساء بهذا المرض قدر ما يتأثر به الرجال فوق سن الأربعين، ونادراً ما يصيب الصغار أو البالغين من الصغار. لا يسبب مرض بهجت أي أعراض في مراحله الأولى عدا بعض الآلام البسيطة، التي تحدث بشكل متقطع في العظام. إلا أنه مع تطور المرض تصبح آلام العظام أكثر حدة، وتستمر مدة أطول وخصوصاً أثناء الليل، وتزداد شدة مع بذل أي مجهود. وتكون الآلام أكثر شدة في الظهر وتصلب في المفاصل، وربما تحدث كسور غير معروف سببها، وفقدان السمع وصداع ورنين بالأذن ودوخة، وقصور في الحركة. ويتميز هذا المرض باتباع نمط معين، تتبادل فيه مدة التحسن مع مدة يتفاقم فيها حدة المرض. ونجد أنه مع الوقت يزداد المرض سوءاً، وتتأثر المفاصل المجاورة للعظام المصابة. ويحدث التهاب عظمي مفصلي، وبمرور الوقت تظهر تشوهات مثل انحناء العمود الفقري وتقوس الساقين واتخاذ الشكل البرميلي للقفص الصدري وتضخم الجبهة. بالإضافة إلى ذلك تظهر بعض الأعراض الأخرى، مثل: قصور القلب الاحتقاني وحصوات الكلى والعمى والصمم وارتفاع ضغط الدم والنقرس.

وقد تحــدث تغيرات سرطانية تـؤدي إلى حدوث السركومــا العظمية، والمعروف بسرطان العظام، وذلك في نحو ٥٪ من الحالات.

ومرض بهجت لا يسبب في العادة أعراضاً خطيرة وخصوصاً في بدايته، وعليه فإن أكثر الحالات لا يتم تشخيصها مبكراً، ويكتشف هذا المرض عند إجراء أشعة إكس أو اختبارات الدم، التي تؤخذ للشخص لأسباب أخرى. لم يعرف العلماء حتى الآن سبب هذا المرض ويعزونه إلى سبب فيروســي. وهناك أمراض أخـرى يختلط تشخيصها مــع مرض بهجت مثل زيادة نشاط الغـدة الدرقية والسرطان والورم النخاعي المتعدد وسوء النمو الليفي. تكشف الفحوصات الآتية مرض بهجت، وهي أشعة إكس والفحص العظمي بالأشعــة المقطعية والتصوير باستخدام الرنين المغناطيسي واختبارات البول والدم وأخذ عينة من العظام من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق للمرض.

علاج مرض بهجت:

ينقسم علاج مرض بهجت إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وهي:

ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستعمل في علاج مرض بهجت هي:

١- ذنب الخيل Horsetail:



ذنــب الخيل يعــرف أيضــاً بالكنباث، وقــد تحدثنا عنه في عــدد من الأمراض في الجــزء الأول وفي هــذا الجــزء. حيــث إنه يحتوي على معادن يحتاجها مرض بهجت، حيــث تساعد علــى تكوين العظــام وتقليل الالتهابــات. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





٢- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن حشيشة الملاك في علاج أمراض عديدة، انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع وفي مرض بهجت يقوم على تخفيف الآلام والالتهابات. يوجد عدة مستحضرات مقننة من حشيشة الملاك تباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٣ - زهرة الآلام الحمراء Passion Flower:

تعد زهـرة الآلام الحمراء مـن أجمل الأزهار التـي تحتوي على جميـع الألوان. تستخـدم علـى نطاق واسـع لعلاج كثير مـن الأمراض. انظر موسوعـة جابر لطب الأعشـاب الجـزء الأول. تستخدم لتخفيف آلام والتهابات مرضـن بهجت. يوجد منها





مستحضـر مقـنن يوجد في الصيدليـات وفي محـال الأغذية الصحيـة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- حشيشة الدينار Hops:

وتسمـى حشيشة الجنجـل، وقد سبق الحديـث عن هذه الحشيشـة في كثير من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة الدينـار لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت.





يوجـد مستحضـر مقنن منها يوجـد في الصيدليات ومحال الأغذيـة الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's Wort:



تعـد هذه العشبـة من أهـم الأعشاب الطبيـة المستخدمـة في عـلاج أمراض كثيرة، منها الاكتئاب فهـي مضادة للآلام والالتهابـات. لقـد تحدثنا عنهـا كثيراً في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). يوجـد مستحضـر مقنن منها ومن المركـب الفاعـل فيهـا Hyprecin يبـاع في الصيدليـات وفي محال الأغذية الصحية. كمـا يوجد العشـب نفسه كمـادة خام تباع في بعض محال العطارة. يؤخذ من النبات ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتـترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم أو يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أن أهمها ما يأتي:

١- الكالسيـوم: يبني عظاماً قوية. يستخدم حسـب إرشادات الطبيب المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- جلوكوزامـين بلس: يحتوي هذا المستحضر على المغذيات اللازمة للنمو السليم للعظـام والنسيج الضـام. يؤخذ حسـب إرشادات الطبيـب المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- المنجنيز: هذا المعدن مهم لنمو العظام الطبيعي. يؤخذ بمعدل ٢مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- باني العظام Bone Builder: يحتوي على المعادن والنسيج العضوي الذي يكوّن العظام. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول بكثرة الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل خميرة البيرة والخروب والسالمون بعظمه والساردين وجميع المأكولات البحرية واللبن الرائب.

٢- تناول كمية وفيرة من الثوم مع الوجبات.

٣- تناول الأناناس والبابايا الطازجة باستمرار؛ حيث تحتوي على إنزيمات تخفف من الالتهابات.

٤- تجنب البطاطس والباذنجان والطماطم والفلفل الحريف والفلفل الحلو؛ حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من القلويدات، التي تؤثر على تمثيل الكالسيوم، وتجعل الكالسيوم الموجود في العظام يترسب في أماكن أخرى من الجسم مثل الكلى والمفاصل حتى الشرايين.

٣- ارقد على فراش صلب أو استخدم سريراً خشبياً؛ حيث يقلل هذا من تشوهات العمود الفقري.

٦- حافظ على عدم وقوع الحوادث في بيتك خشية كسر العظم.

٧- داوم على إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة لاكتشاف سرطان العظام مبكراً ولتحديد فقد السمع.



مرض كرون
Crohn's Disease

ما هو مرض كرون؟

هـو مرضٌ يتميز بتقرحات مزمنـة وطويلة المـدى في جزء أو أجـزاء من القناة الهضمية. والتقرح يمتد خلال كل طبقات جدار الأمعاء، ويتضمن كل الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج، وكذلك العقد اللمفية المحيطة. تلتئم الأجزاء الملتهبة تاركة ندباً تضيق طريق المرور.

ما هي أسباب مرض كرون؟

ما يزال سبب مرض كرون مجهولاً بالرغم من أن حساسية الطعام تزيد احتمال ظهوره. وعلى العكس، فالتخلص من الأغذية التي تسبب الحساسية من الطعام تزيل أعراض المرض. لقد اقترحت الدراسات أن التلف الناتج من الشقوق الحرة قد يكون سببــاً كذلك لنقص فيتامين ج وفيتامين هـ. هناك كائنات دقيقـة متعددة قد تكون سبباً، منها فطريات وبكتريا وكائنات شبيهة بالسودوموناس والكلاميديا.

ما هي أعراض المرض:

من أعراض مرض كرون الإسهال المزمن، وآلام في أعلى وأسفل البطن، والحمى، والصـداع، وسوء الهضم، وسـوء هضم الدهون، وجود كميـات كبيرة من الدهون في البراز، التي تؤدي إلى الشحوب، والبراز المتكتل الذي يطفو فوق الماء، وفقدان الطاقة والشهيـة ونقص الوزن، والنزيف الدموي الذي يخرج من فتحـة الشرج، و قد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

إذا حـدث تسرب من الجدار المتقـرح للأمعاء والقولون، فقـد يُحدث التهاباً في الغشاء البريتوني.

في حالة نشاط المرض قد تحدث تقرحات في الفم والشرج بسبب الألم والإسهال والغثيان وأحياناً الصداع الشديد.

بالإضافة إلى التقرحات والالتهابات، المصابون بهذا المرض قد يحدث لهم ضيق يسـد الأمعـاء جزئياً، وقـد يؤدي إلى حـدوث ناسور (ممر غير طبيعـي يمر من أحد أنابيب إلى أخرى أو حتى عضو آخر).

هـل يصيـب مرض كـرون كل الفئات العمريـة أم أنـه يقتصر على فئـة عمرية معينة؟

يحـدث عادة مرض كـرون في الأعمار بين ١٤. ٣٠ سنـة، بالرغم من أن عدداً من الحـالات سجلت في الطفولـة. ونوبات المرض قد تحدث كل بضعـة أشهر إلى كل بضع سنـوات، وفي حـالات نادرة تحـدث النوبة مـرة أو مرتين، ثم لا تحدث بعـد ذلك. إذا استمـر المرض لعدة سنوات يحدث تدهور تدريجـي في عمل الأمعاء الغليظة، إذا ترك دون علاج، فقد يصبح مرضاً طيراً، وقد يزيد من خطر حدوث السرطان بنحو ٢٠٪.

هل هناك تشابه بين مرض كرون وأمراض أخرى؟

يتشابـه مرض كرون لدرجة كبيرة مع مرض التهاب القولون التقرحي في العديد مـن الأوجه، ففـي كليهما يحدث فقـدان الشهية وألم البطن والإجهـاد العام وفقدان الوزن والإسهال والنزيف من الشرج.

ولكن الاختلاف الأساسي بين المرضين هو مدى تأثر جدار القناة المعوية، فالتهاب القولون التقرحي محدود في الغشاء المخاطي وما تحت المخاطي (أول طبقتين مبطنتين للأمعـاء مـن جهة التجويـف). بينما مرض كـرون يصيب إلى جـوار ذلك الطبقتين الآتيتـين (الطبقة العضلية وطبقة النسيج الضام الآتية لهما). ويخطئ بعض الأطباء في تشخيصـ مرضـ كرون، فيشخصونه علـى أنه التهاب الزائـدة الدودية؛ حيث إن الألم الذي يحدثه يتركز في موقع الزائدة الدودية.

ما هي الأدوية التي تستعمل لعلاج مرض كرون؟

توجـد أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض كـرون بالإضافة إلى مكملات غذائية صحية مهمة في علاج المرض:

أولاً: الأدوية العشبية:

نبات الصبر Aloe-vera:

سبـق الحديث عن الصـبر في عدة حلقات، والطريقة أن يؤخذ فنجان صغير من عصـارة أوراق الصبر بمعدل ثـلاث مرات في اليوم؛ حيث يساعـد على التئام القناة الهضمية.

جذور الأرقطيون Burdock:



يعـد الأرقطيون أكـثر الأعشـاب المزيلة للسميـة في طـب الأعشاب الغربـي والصيني على حد سواء.

الجزء المستخـدم من النبات هو الجذر؛ حيـث يسحق ويؤخذ منه مـلء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتترك لتنقع لمدة عشـر دقائق، ثم تصفّـى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كمـا يوجد مستحضر منـه مقنن يباع في محـلات الأغذية التكميلية على هيئـة كبسولات، حيث يؤخـذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

جذور الخطمي Marshmallow:

الجـزء المستخدم مـن نبات الخطمي هو الجـذر والأوراق والأزهـار. يقوم جذر الخطمـي على حماية الأغشيـة المخاطية في القولون والأمعـاء ويلطفها، ويضاد فرط الحموضـة في المعدة والقرحات الهضميـة والتهاب المعدة. ويعد مـن الأدوية المفضلة

لالتهاب اللفائفي التاجي والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيوجية. يؤخذ مسحوق الخطمـي بمقـدار ملء ملعقة صغيرة توضع في ملء كوب مـاء مغلّي، ويترك ينقع لمدة عشـر دقائـق، ثم يصفّى ويشرب بمعـدل كوبين كوب صباحاً وآخـر مساء. كما يوجد مستحضـر مقنن على هيئة كبسـولات، يباع في محال الأغذيـة التكميلية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal:

وهو علاج أمريكي شمـالي الجزء المستخدم منه الجذر الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينون، وهـو يستخـدم منقيـاً للـدم ومضـاداً للالتهابـات، يطهـر الغشاء المخاطـي، يدعم عمل القولـون والكبد والبنكرياس.

يؤخـذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلّـى ويترك لمـدة عشر دقائق، ثـم يصفّى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

كما يوجـد مستحضر مقـنن منه على هيئة كبسولات، يباع في محلات الأغذية التكميلية، يؤخذ كبسولتان صباحاً ومساءً.

الردبكية البنفسجية Echinacea:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القنفذ الأرجوانية، وتعد إحدى أهم الأدوية العشبية في العـالم فقـد بينـت الأبحاث أن لهـا القـدرة على زيـادة مقاومة الجسـم للعدوى الجرثومية والفيروسية، كما أنها تزيد من مناعة الجسم ويتم دراستها كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز، وهذه العشبة تساعد على الهضم وتطهر تيار الدم وتقلل الالتهابات.

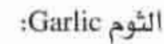
يستخـدم من العشبة جميع أجزائهـا حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعـدل مرتين في اليوم صباحاً ومساء. كما يوجـد مستحضر عشبي من النبات مقنن

على هيئــة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميليــة، ويؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

الحلبة Fenugreek:



تعمل بذور الحلبة على تطهير تيار الدم وتقليــل الالتهابــات ومشهيــة ومقوية لجهاز الهضم. يؤخذ من مسحوق بذور الحلبة ملء ملعقة متوسطة، توضع على نصف كوب ماء بارد ويمــزج جيداً، ثم يشــرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كمــا يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية التكميلية، على هيئة كبسولات يستعمل كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



الثوم Garlic:



يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص توزع علــى مدار اليوم، كما يوجد مستحضر على هيئة كبسولات؛ حيــث يؤخذ كبسولتان ثــلاث مــرات يوميــاً، وهــو مضــاد للشقوق الحرة في مرض كراون.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تورين Taurine:

يؤخــذ بمعــدل ٥٠٠ مجــم يوميــاً على معــدة خاويــة، ويتنــاول معه ٥٠ جم مــن فيتامــين ب، ١٠٠ مجم مــن فيتامين ج من أجــل امتصاص أفضل، وهو عامــل مضاد للأكسدة، ومنظم مناعي ومهم لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فيتامين ك Vitamine K:

ويستعمل حسب الإرشـادات، وهو يعمل على سلامة القولون، ونقصه منتشر بين المصابين بهذا المرض، وذلك بسبب سوء الهضم والإسهال.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، والمغنسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً، وهما يعملان على منع سرطان القولون.

توصيات تهم المصاب بمرض كرون:

١- يجـب شـرب الكثير من السوائل مثـل الماء المقطر والعصـير الطازج وعصير الملفوف الطازج مفيد جداً لهذا المرض.

٢- يجـب تنـاول طعام يحتـوي في الأساس علـى خضر غير حمضيـة مطبوخة أو طازجة، مثل البروكلي والملفوف والجزر والسبانخ واللفت والقرنبيط.

٣- أضـف الباباي لغذائك اليومي وامضغ بذرتـين من بذور الباباي للمساعدة في الهضم.

٤- خلال النوبة الحادة تناول أغذية الأطفال وأرزاً بنياً مطهواً طهواً جيداً ودخنا وشوفاناً.

٥- حـاول التخلص مـن كل منتجات الألبان والسمك والكرنـب والمخلل ومنتجات الخميرة من غذائك.

٦- تجنب الكافئين والمشروبات الغازية والشيكولاتة والذرة والبيض والسمن المهدرج والأغذيـة التي تحتوي علـى مواد حافظـة، واللحم الأحمر والفلفـل والأطعمة الحريفة والتبغ والدقيق الأبيض وكل المنتجات الحيوانية ما عدا السمك الأبيض من المياه العذبة، حيث إن هذه الأغذية مهيجة للقناة الهضمية.

٧- تجنـب التوتر قـدر الإمكان، حيـث إن أجسامنـا تتأثر بمعتقداتنـا ومزاجنا، والراحة مهمة جداً خلال النوبة.

٨- إذا كنت تشعر بالإمساك فاستخدم حقنة شرجية.

٩- مــن الممكن إجــراء جراحة لمرضــ كرون لإزالــة الجزء المريض مــن الأمعاء. هــذه الجراحة لا تزيل المرض، ولكنها تزيل الأعراض ولمدة خمس سنوات بعد الجراحــة على الأقل ٥٩٪ من الذين قاموا بهــا في صحة جيدة، ويعملون طوال الوقت، ويستمتعون بحياتهم دون التقيد بالإسهال أو الألم.

الشقــوق الحــرة أو الشوارد هي مجموعة من الــذرات تحتوي على الكترون واحد منفرد على الأقل (غير مزدوج).

والالكترونات هي دقائق سالبة الشحنة، توجد في العادة في أزواج تكون معاً ترتيباً مستقراً مــن الناحية الكيميائية، فإذا كان الالكترون في صورة مفردة، فإن ذرة أخرى أو جزئياً آخر يمكن أن يرتبط به في تفاعل كيميائي. ونظراً لأن تلك الشقوق أو الشوارد الحــرة يمكنهــا الارتباط بسهولة بغيرها مــن المركبات فإنها يمكن أن تحــدث آثاراً أو تغــيرات شديدة بالجســم، ويمكن أن تسبب كثيراً من التدمــير. وكل شق حر يمكن أن يوجد لجزء صغير من الثانية، ولكن الدمار الذي يخلفه وراءه قد يكون مستديماً.

توجد الشقوق الحرة بصورة عادية في الجسم بأعداد قليلة والعمليات الكيميائية تــؤدي بصورة طبيعيــة إلى نشوء الشقوق الحــرة. وفي الظروف العاديــة فإن الجسم يمكنــه السيطرة عليها، ومع ذلك فليست كل الشقوق الحــرة ضارة، فالشقوق الحرة التي ينتجها جهاز المناعة تدمر الفيروسات والبكتريا. وثمة شقوق حرة أخرى تضطلع بإنتاج هرمونات حيوية وتنشيط أنزيمات ضرورية للحياة. ونحن نحتاج للشقوق الحرة لإنتــاج الطاقة والمــواد المختلفة، التي يحتاجهــا الجسم. ولكــن إذا زاد تكون الشقوق الحــرة زيادة كبــيرة فقد تُحدث تلفاً بالخلايا والأنسجة، وتكــون عدد كبير منها ينبه إنتاج المزيد منها، مما يؤدي إلى المزيد من التلف والتدمير.



مرض لايم
Lyme Disease

مرض لايم هو مرض تسببه بكتريا من أنواع اللوليبيات تسمى Borrelia burgdorferi تنتقل بوساطة قراد الغزال، التي تحملها الغزلان والفئران في غالبية الأماكن. لقد سُمِّي هذا المرض بمرض لايم نسبة إلى مدينة لايم بولاية كونيكتيكت الأمريكية؛ حيث كان اكتشاف المرض أول مرة في منتصف السبعينيات، ومنذ ذلك الوقت والمرض في تزايد. وفي ولاية كاليفورنيا تنتقل البكتريا عن طريق قراد ذات الأرجل السوداء القريبة للنوع الأول، والتي يحملها أيضاً جرذان الخشب. وكلا النوعين: قُرادُ الغزال والقُرادُ ذات الأرجل السوداء صغيرة جداً، فالقراد البالغة يبلغ طولها أقل من عشر بوصة والحورية في حجم رأس الدبوس. ومن الصعب رؤية القراد، لأنها أصغر بكثير من قراد الكلاب المعروفة. وبسبب صغر حجمها يصعب التعرف إليها.

تتطفل الحوريات واليرقات على الفئران ذات الأرجل البيضاء، وتتغذى القردان البالغة على الغزال الأبيض، ويمكن كذلك أن تتغذى على حيوانات أخرى كثيرة مثل الخيول والأبقار والكلاب والقطط والخفافيش والسناجب وحتى الطيور والسحالي والأرانب الأمريكية. تتساقط القراد من الحيوانات على الحشائش في الحقول أو مناطق الغابات أو المستنقعات، ومنها يلتقطها المارة أما الإنسان أو الحيوان، الذي يصبح العائل اللاحق. وتحدث أغلب الحالات في الصيف والخريف، وتستطيع الحيوانات المنزلية الأليفة أن تلتقط القراد وتحملها إلى المنزل ومن ثم يمكنها الانتقال إلى الإنسان. تمكث القرادة بعد أن تعض العائل عدة ساعات قبل أن تبدأ في التغذية على دم العائل لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام.

وفي أثناء تغذيتها ربما تضع حمولتها المعدية في الدم. وكلما زاد الوقت الذي تبقى فيه القرادة متصلة بجسم الإنسان زادت خطورة المرض.

تتنوع أعراض مرض لايم تنوعاً كثيراً. كما تختلف مدة حضانة المرض، حيث تتراوح بين يومين إلى اثنين وثلاثين يوماً. والأعراض الأولى للمرض ربما تكون في صورة بقع حمراء دائرية أو طفح على الجلد، وهذا نتيجة لهجرة البكتريا المعدية عبر الجلد إلى الخارج. وتظهر هذه الأعراض في أي مكان في الجسم بعد عدة أيام إلى عدة أسابيع بعد العضة، ويمتد هذا الطفح في صورة دائرية، بينما يبدأ مركزه في الاختفاء. ولهذا يطلق عليه طفح عين الثور. وبالإضافة إلى هذا الطفح تظهر أعراض أخرى، مثل الشعور بالتعب وأعراض تشبه الفلونزا وصعوبة في النوم، ووهن في العضلات وآلام وصداع وتقلص في الرقبة وآلام بالظهر وأحياناً غثيان وقيء. وبعد ذلك يتطور المرض خلال ثلاث مراحل، وليس ضرورياً أن يمر الشخص المصاب بهذه المراحل كلها.

١- من ثلاثة أيام إلى نحو ثلاثة أسابيع بعد عضة القرادة، تظهر نتوءات صغيرة على الجلد، مع ظهور طفح ربما يغطي كل الجذع لمدة يوم أو يومين أو حتى بعض الأسابيع، ثم يختفي بعد ذلك. وهناك أعراض أخرى قد تظهر مثل الحمى والرعشة والغثيان واحتقان بالحلق وقيء.

٢- شلل العصب الوجهي، يظهر متأخراً بعد عدة أسابيع أو شهور، وفي هذا الوقت يمكن أن يَحْدُث تضخم في الطحال والغدد اللمفاوية وصداع حاد وتضخم عضلة القلب واضطراب في دقات القلب.

٣- وعلى المدى البعيد، يمكن أن يسبب المرض آلاماً ظهرية مزمنة، وتقلصاً بالرقبة، وآلاماً بمفصل الركبة، وتورماً وآلاماً بالمفاصل الأخرى، والأمراض الانحلالية للعضلات.

يسبب مرض لايم أعراضاً تشبه أعراض مرض التصلب المتعدد ومرض النقرس والذئبة الحمراء.

وبمجـرد حدوث التهاب المفاصل، فـإن الآلام والتيبس في المفاصل تظهر وتختفي من آن لآخر، وقد تظهر مرة أخرى حتى بعد مرور عدة سنوات. وقد وجد أن ١٠٪ من المرضى قد يسبب لهم المرض تيبساً في مفاصلهم.

ومرض لايم يعد مـن الأمراض التي يمكـن علاجها، حيث إنه قابـل للشفاء، لا سيما إذا اكتشف في مراحله الأولى، وإذا لم يعالج فإنه يتطور مسبباً تضخم الطحال والغـدد اللمفاويـة والتهاب المفاصـل واضطرابات الجهاز الـدوري والجهاز العصبي المركزي واضطراب ضربات القلب.

علاج مرض لايم :

ينقسم علاج مرض لايم إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يعـد الأطبـاء أن العلاج الفوري بالمضـادات الحيوية يختصر مشـوار المرض إلى النصف كما يقولون.

ولكـن بعض الأطبـاء لا يفضل استخدام المضاد الحيـوي إلا بعد ظهور الأعراض، وخاصة طفح عين البقرة والرعشة والإرهاق وألم المفاصل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب أعطت نتائج إيجابية في علاج مرض لايم، وهي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

والبرسيـم الحجازي من المعـروف احتواؤه على معادن مهمـة وفيتامين ك. وقد تحدثنـا عن البرسيم الحجازي في عدد من الأمراض السابقة. ويوجد منه مستحضر مقـنن يباع في الصيدليـات وفي محلات الأغذية الصحية يؤخـذ منه ٣ حبات قبل كل وجبة.

٢- الهندباء البرية Chicory:

والهندباء البرية من الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض مثل الكبد والصفراء والمناعة والجهاز الهضمي. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





٣- ذنب الخيل Horsetail:



ويعرف بالكنباث، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.





٤- جذر الخطمي Marshmallow:

يعد جذر الخطمي أحد العلاجات الجيدة لكثير من الأمراض، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد منه مستحضر مقنن يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، وهو يساعد كثيراً على إصلاح الدم والأنسجة التالفة التي يسببها مرض لايم.



٥- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

حشيشة القنفذ أو ما يعرف بالردبكية من الأعشاب المعروفة على مستوى العالم ومن أكثر الأعشاب مبيعاً في الأسواق العالمية. تؤخذ مضادة للبكتريا والفيروسات ومقوية لجهاز المناعة ومقوية للذاكرة. يوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منها كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة واحدة في المساء.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة لعلاج مرض لايم هي:

١- زيت زهرة الربيع: يوجد في كبسولات يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وهو مفيد جداً ضد الآلام والالتهاب عن طريق البروستاجلاندين المضادة للالتهابات.

٢- الثـوم: الثوم مضـاد حيوي طبيعي جيد، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- Taurin Puls: يعمـل مضـاداً للأكسـدة؛ وهو مهم ومنظم جيـد لجهاز المناعة وضـروري لتنشيط خلايا الـدم البيضاء والوظائـف العصبية. يستخدم تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٤- عشـب البحر: يساعد الجسم علـى التخلص من السموم لغنـاه بالفيتامينات والمعـادن. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- الأحماض الدهنيـة الأساسية: تقلـل الالتهاب وتيبس المفاصـل. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٦- السيلينيوم: هذا المعدن مضاد قوي للأكسدة، ومنظم لجهاز المناعة، وتنشيط كرات الدم البيضاء والوظائف العصبية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً تحت اللسان.

٧- النحاس: ضروري لوظائف المناعة. يؤخذ بمقدار ٣ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استخـدم المشروبات الورقية الخضـراء لإمداد الجسم بمادة الكلورفيل، الذي يخلص الجسم من السموم.

٢- إذا ظهـر عليك طفح عين الثور علـى أي مكان في جسمك، فعليك الذهاب إلى المستشفى بأسرع وقت.

٣- إذا وصف لك الطبيب مضـاداً حيوياً فاستعمل يومياً مستحضر الأسيدوفيلس كمكمل غذائي ليحافظ على البكتريا النافعة في القولون.

٤- ابتعد عن الأماكن التي يمكن أن يو جد فيها القُرادُ المسبب للمرض.

٥- استخدم دائماً طارداً للحشرات في حديقة منزلك وفي المنزل و استخدم طارداً آخر يحتوي علــى داي إيثيل تولو آميد على ملابسك ورقبتك والأماكن الأخرى المعرضة من جسمك، ما عدا وجهك.

٦- تنــاول كمية وفيرة من الثوم في وجبتك أو تناوله كمكمل غذائي. فالثوم مضاد حيوي طبيعي ومقوٍ للمناعة.

٧- استخــدم مسحــوق ورق الشعــير المجفف وحبــوب لقاح النحــل والهلام الملكي لإمداد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لاصلاح الأنسجة وبناء الدم.

٨- افحصــ الأطفــال جيداً قبل النــوم في فصل الصيف إذا كانــوا قد قضوا وقتاً طويــلاً بالخارج وافحص بعناية الشعــر والأذنين وتحت الإبط والجذع والفخذ وخلف الركبة وعليهم بالاستحمام مع غسل ملابسهم.



مرض ليجيونيرز
Legeionnaires

مرض ليجيونيرز مـن الأمراض الخطيرة التي تصيب الشعـب الهوائية والرئة، ويسببـه نوع من الجراثيم يتبـع فصيلة Legionella وبالأخص النـوع المعروف باسم Legionella Pneumophila، وقـد عـرف أول مرة بعد أن أصيب ١٨٢ شخصاً كانوا في اجتمـاع لرابطة المحاربين الأمريكيين، وذلك من العام ١٩٧٦م. و يوجد هذا النوع من البكتريـا في المـاء وهي تعيش فيه دوماً، وتنتقل عن طريـق انتقال الرذاذ الذي يحمله الهـواء، كما توجد هذه البكتريا في الأراضي الزراعيـة المحروثه حديثاً وبعض الحفر في مواقـع أخرى من الأرض. وقد وجد أن مـدة حضانة هذا المرض تتراوح بين يومين إلى عشـرة أيـام من بعد الإصابة بالجرثومة، ولحسن الحظ فإن هذا المرض لا ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر.

وأول أعراض المرض هي أعراض تشبـه أعراض الإنفلونزا، وهـي إرهاق وآلام بالجسم وارتفاع طفيف في درجة الحرارة وصداع، وأحياناً يشتد المرض فترتفع درجة الحـرارة بشدة لتصـل إلى ٤٠م، ويصاحبها رعشـة وسعال وإسهـال واختلال وقيء وغثيـان وآلام مبرحة في منطقة الصدر. مـع صعوبة شديدة في التنفس نتيجة لنقص الأكسجـين، تظهر زرقـه على الأظفار والجلد والشفاه. ويبـدأ السعال في بدايته جافاً خالياً من البلغم، ولكنه فيما بعد يكون مصحوباً بكميات كبيرة من البلغم، الذي يتميز بلونه الرمادي أو مصحوباً بدم. ويشخص المريض عن طريق تحليل الدم وكذلك عمل مزرعة للبلغم المبصوق. تزداد مخاطر الإصابة بمرض ليجيونيرز مع وجود الأمراض المزمنة المصاحبة كأمراض انتفاخ الرئة والفشل الكلوي والسكري، وكذلك مع بعض

العــادات التــي يعرف عنهــا بأنها تسبــب نقص المناعة مثـل شرب الخمــور وتعاطي المخــدرات والتدخين. يُشفــى هذا المرض عادة عنــد الأشخاص البالغــين، أما صغار وكبــار السن وبالأخص عندما يكونــون معتلي الصحة، فإنهم قــد يتعرضون لحدوث قصور في التنفس.

علاج مرض ليجيونيرز بالأعشاب والمكملات الغذائية :

أولاً: الأعشاب:

يوجد عدد من الأعشاب تعطي نتائج إيجابية لهذا المرض من أهمها الآتي:

١- النعناع البري Calament:

وهــو عشب صغير معمــر ذو أزهار أرجوانيــة، الجزء المستعمل مــن هذا العشب جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، المركب الرئيس فيه هو البوليغون. يستخــدم النعناع البري لتنبيــه التعرق، ومن ثَمّ يساعد على خفضـ الحمى، كما أنه يخفـف آلام الصدر والريح وعسر الهضم، وهو من المقشّعات الجيدة (طارد للبلغم) ومفيد كثيراً في علاج السعال والزكام.



وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعدوى التنفسية ويفضل مزجه مع قليل من أزهار الأخدرية ذات ألف الورقة والزعتر البري، يؤخذ ملعقة أكل من نبات النعناع البري، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الأوكاليتبوس Eucalyptus:



الأوكاليتبوس شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى ثمانين متراً، وربما أكثر، وتعرف عادة بشجرة الصمغ الأزرق. وهي شجرة دائمة الخضرة لها رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم منها الأوراق والزيت العطري للأوراق. موطن هذا النبات الأصلي أستراليا. تحتوي أوراق الأوكاليتبوس على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت مركب السينيول، الذي يصل إلى ٨٠٪. كما تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الأوكاليتبوس على نطاق واسع في العالم وهو مطهر قوي يستخدم لتفريج السعال والزكام والتهابات الحلق وغير ذلك من العدوى. كما يستخدم طارداً للبلغم ومنشطاً لجريان الدم.

وقد قامت أبحاث غزيرة على الأوكاليتبوس في السنوات الأخيرة، وتبين أنه يوسع القصبات في الرئتين. تستعمل الأوراق مطهرة ومفيدة جداً للزكام والأنفلونزا والتهاب والحلق، ومقشعاً قوياً ملائماً لعدوى الصدر، بما في ذلك التهابات القصبات وذات الرئة. يستخدم الزيت العطري المخفف بزيت الزيتون بوصفه على المناطق المصابة مثل الصدر ويدهن به جيداً، وكذلك على الآلام الروماتزمية، وبالأخص دهاناً للركب. كما يستنشق زيته للأعراض المذكورة آنفاً، وخاصة أمراض الصدر. يوجد من الأوكاليتبوس مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات وأقراص تباع في محال الأغذية الصحية.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من عشبة حشيشة القنفذ عدة أنواع، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هـو النوع الأرجواني أو البنفسجـي. يستخدم من العشب جذوره وأزهاره، التي تحتوي علـى الكاميدات واسترات حمض الكافئين ومتعـدد السكريد وزيت طيار، كما يحتوي على بيتائين. تستخدم جذور حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، الذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية الفيروسية، وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري (الأيدز). تعد العشبة أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يوجد منه مستحضـر مقنن يبـاع في محال الأغذيـة الصحية على هيئة كبسـولات يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً لعلاج مرض ليجيونيرز.

٤- مستحضر عشبي صيني يعرف باسم Clear Lungs:

وهذه التركيبة موجودة في محـال الأغذية الصحية تستعمل لحماية الرئة؛ حيث تستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستعمـل المكملات الغذائية في حالة عدم تناول الفواكه والخضراوات وبالأخص الأشخاص الذيـن يعانـون مـن سـوء امتصاص الغـذاء، وأهـم المكمـلات الغذائية المستخدمة لمرض ليجيونيرز ما يأتي:

١- كبسـولات الثوم: حيث يؤخـذ كبسولتان ثلاث مرات في اليـوم مع الأكل؛ حيث يساعد على قتل الجراثيم وبالأخص البكتريا المسببة لمرض ليجيونيرز.

٢- بيتاكاروتـين أو مركب كاروتينويد (بيتائين): يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو يكون فيتامين أ الذي يحمي الرئة.

٣- مساعـد الأنـزيم Qio: يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يوميـاً؛ حيث إنه يقوم على تقوية وتنظيم عمل الجهاز المناعي، ويحمل الأكسجين للخلايا.

٤- الزنك: يؤخذ بمعدل ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، وهو مفيد للمناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك كأقراص استحلاب.

تعليمات يجب على مريض ليجيونيرز اتباعها:

١- تناول أطعمة نيئة بنسبة لا تقل عن ٧٥٪ تشتمل على الخضراوات والفواكه وكذلك الخضراوات المطهوة على البخار.

٢- عدم تناول الأطعمة المقلية والسكر ومنتجات الألبان وكذلك الدخان.

٣- استخدم مرطباً بارداً ليزيد نسبة الرطوبة في الهواء، ويخفف إفرازات الرئة.

٤- لا تتعرض للبرد، حيث إنه يسبب تدهور الحالة، وعليك دوماً المحافظة على جسمك دافئاً.

٥- استخدم مِخَدَّة صغيرة دافئة أو زجاجة ماء دافئة بوضعها على صدرك ليخفف حدة الألم.

٦- خذ قسطاً من الراحة، ولا تتعجل في ممارسة نشاطك قبل أن تتماثل للشفاء.



مرض منير
Mnire Disease

مرض منير هو مرض يصيب عادة الأذن الداخلية، ويسبب طنيناً أو رنيناً في الأذن، وربما ضعفاً في حاسة السمع والدوار وفقد الاتزان والغثيان والقيء. هذا المرض قد يصيب أذنا واحدة أو الأذنين معاً.

لم يعرف حتى الآن السبب الحقيقي لهذا المرض، ولكنَّ كثيراً من العلماء يعتقدون أن سبب حدوثه هو اضطراب في عمليات التمثيل للمواد الكربوهيدراتية في الجسم: كتلك التي تحدث مثلا في حالات هبوط السكر في الدم. ويقول علماء آخرون: ربما يعود السبب إلى نقص في تدفق الدم إلى المخ بسبب انسداد الشرايين أو بسبب قصور الدورة الدموية. وكانت هناك بعض الدلائل التي تقول: إن الحساسية والتوتر والتعرض للضوضاء العالية وتناول الملح بكميات كبيرة ربما تكون السبب في حدوث هذا المرض.

كيف يحدث هذا المرض: يقول الأطباء: إن احتباس السوائل الموجودة في القنوات العظمية نصف الدائرية للأذن الداخلية تؤدي إلى زيادة الضغط؛ مما يؤدي إلى اضطراب في الاتزان والسمع وحدوث نوبات من الدوار والغثيان والقي أيضاً قد يحدث. كما أن احتباس السوائل أثناء مدة ما قبل الحيض في السيدات وحالات الحساسية وانقباض الأوعية الدموية، التي تغذي الأذن الداخلية قد يكون له علاقة بمرض منير. ويقول بعض الخبراء: إن استخدام بعض الأدوية والتدخين ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي قد تكون مرتبطة بالمرض.

علاج مرض منير:

يعالج مرض منير بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية.

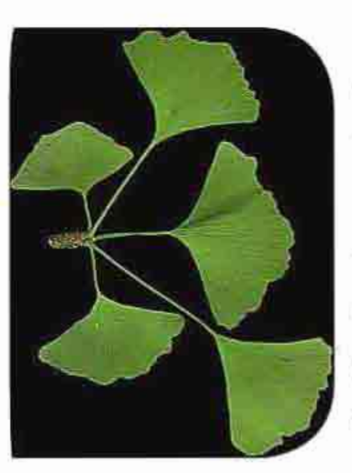
أولاً: الأدوية العشبية:

١- الآس البري الشائك Butcher's Broom



الآس البري الشائك: نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر. ذو أزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة. الجزء المستخدم من النبات كل أجزاء النبات الهوائية والموجودة تحت سطح الأرض. يحتوي الآس البري الشائك على جلوكوزيدات صابونية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المركبات ذات بنية كيميائية شبيهة بالبنية الكيميائية لمركب الديوسجنين الموجود في الأنيام البري (Dioscorea). يستخدم نبات الآس البري الشائك لمقاومة احتباس السوائل وتحسين الدورة الدموية، وله فائدة كبيرة في مرض منير. ويوجد في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



وتسمى شجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة يصل ارتفاعها؟ - تتميز بأوراقها القلبية الشكل وبذورها. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم الجنكة على نطاق واسع، حيث تنبه الدورة الدموية ومضادة للربو والتشنج والالتهابات. وأهم استخداماتها هي تحسين الدورة



الدموية في المخ. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً؛ حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- المنجنيـز: لقـد وجد أن نقص هـذا المعدن يسبب مرض منـير. يؤخذ ٥ مجم يومياً، وتؤخذ منفصلة عن معدن الكالسيوم إن كان يستخدم.

٢- بيكولينـات الكـروم: تحافظ بيكولينـات الكروم على مستـوى السكر في الدم، الذي يرتفع غالباً مع هذا المرض.

٣- الأحماض الدهنيـة الأساسية: يقوم هـذا المستحضر بتصحيـح اضطرابات الهضم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حبيبـات الليسيثـين: تقوم بحمايـة خلايا المخ وتحسين وظائفـه، يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- حافـظ على الوجبـات التي تقلل مسـتوى السكر في الدم لمـدة أسبوعين، وإذا شعرت بتحسن فعليك أن تستمر على هذه الوجبات.

٢- ابتعـد عن الدهـون والأطعمة المقليـة في أي زيت والسكريـات والملح وأي شيء يحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشوكولاتة والجوارانا والمتة.

٣- تعرَّف إلى نوع الطعام الذي يسبب لك حساسية، ثم اتركه تماماً.



مسمار القدم والجسأة

Corns and Calluses

مسمـار القدم هو تغلظ لامع وصلب لجزء صغير من البَشَرة، يضغط هذا البروز أو النشـوء الغليظ على طبقة الجلـد الداخلية، ويتسبب في جعلها رفيعة وهشة. يعرف بعض العامة بثؤلول القدم. تحدث مسامير القدم بسبب الضغط والاحتكاك، ولذلك فـإن مسامـير القدم كثيراً ما تنمو فـوق مفاصل أصابع القدمـين للأشخاص، الذين يرتـدون أحذيـة لا تناسب أقدامهم. لكـن مسامير القدم قد تتكـون في أي مكان من الجسـم، حيث يحدث الضغط والاحتكاك أذى في البشرة. ومسمار القدم اللين يوجد عـادة بين أصابـع القدمين، وهنا تبقى البشرة المتغلظة لينـة، لأنها تغسل دوماً بالماء. ومسمـار القدم يسبب ألماً ووجعاً عند اللمس. كل مـن مسمار القدم والجسأة ينموان كرد فعل للاحتكاك أو الضغط المستمر.

علاج مسمار القدم والجسأة:

ينحصر علاج مسمار القدم والجسأة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها الآتي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبـق الحديث عن زيـت شجرة الشاي في عـلاج القرحة الأكالـة، ولكن طريقة الاستعمال في هذا المرض يكون استعمالاً داخلياً.

يؤخذ كبسولة ٣ مرات في اليوم.



٢-خاتم الذهب Goldenseal:

تحدثنا عن خاتم الذهب في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. يوجد مستحضر مقنن من خاتم الذهب يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين هـ: يستخدم فيتامين هـ استخداماً خارجياً، حيث تؤخذ اللبوسة المحتوية على الزيت وتكسر وضع زيت فيتامين هـ دهاناً على المسمار، ثم غطها بقطعة نظيفة أو كرة قطن ثم ارتد جوارب قطنية نظيفة واتركها لأكثر من ليلة.

٢- ملح إبسوم الدالي من معامل الملكة هيلينا: توضع ضمادات من هذا الملح، حيث يعطي نتائج جيدة.

٣- الثوم: اهرس فص ثوم ثم اخلطه مع زيت فيتامين هـ وضعه على مسمار القدم أو الجسأة واتركه لمدة ساعتين، وكرر ذلك مرتين يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب الأغذية المقلية واللحم والشاي والقهوة والشوكولاتة والسكر.

٢- لا تستخدم سكينة أو أي آلة حادة لقطع المناطق الصلبة لاحتمال تلوثها أو العدوى.

٣- تناول العصير وخضراوات نيئة لمدة ٣ أيام للمساعدة في إعادة الاتزان الحمضي/ القاعدي في جسمك.



مشكلات استئصال الرحم

Hysterectomy-Related Problem

يستأصل الرحم جراحياً عندما يكون هناك أورام ليفية وهي عادة أورام حميدة، ولكنها تسبب بعض المشكلات. وقد وجد أن نحو ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم التي تتم في أمريكا كانت لهذا السبب. كما أن هناك أسباباً أخرى تجعل الطبيب يقدم على عملية استئصال الرحم، وهو فرط نمو بطانة الرحم بمعدل ٢٠٪ وسقوط الرحم بمعدل ١٤٪.

هناك ثلاثة طرق لاستئصال الرحم، وهي:

١- الاستئصال الجزئي: وفيه يستأصل جسم الرحم فقط، دون العنق وبقية أعضاء الجهاز التناسلي الداخلي للأنثى.

٢- الاستئصال الكامل: وفيه يستأصل عنق الرحم أيضاً.

٣- الاستئصال الشامل: وهو أكثر الأنواع، حيث يتم استئصال المبيضين وقناتي فالوب إضافة إلى الرحم.

تختلف الأعراض حيث تتضمن شعوراً دائماً وثقلاً بالانتفاخ ومشكلات في الجهاز البولي وسلس البول، غزارة الطمث بصورة غير طبيعية، تضخماً غير طبيعي في منطقة البطن نتيجة للأورام الليفية والعقم نتيجة للأورام الليفية أو فرط نمو بطانة الرحم.

تعاني النساء اللاتي تُجري لهن عملية استئصال الرحم من مشكلات عديدة، وتحدث أكثرها أهمية عند استئصال المبيضين؛ حيث تظهر مرحلة سن اليأس فجأة

بمـا يصاحبها مـن مصاعب وعدم الارتياح لحرمان الجسم فجـأة من الهرمون المهم وهو الآستروجين، وقد يؤدي هذا الفقد إلى زيادة ملحوظة في خطر فقدان كتلة العظام، وهو كثيراً ما يسبـق الإصابة بهشاشة العظام وإلى زيادة في احتمال الإصابة بأمراض القلـب، إضافة إلى مشكلات الجهاز البـولي وآلام المفاصل والصداع والأرق والاكتئاب والإرهـاق. لقـد لوحظ أنه حتـى النساء اللاتي يحتفظـن بالمبيضين كثـيراً ما يعانين مـن انخفاض إفـراز الآستروجين، ومن ظهـور أعراض مرحلة اليأسـ مبكراً، ويعتقد العلمـاء أن هذا يعـود إلى الإخلال بوصول الدم إلى المبيضـين وقلته نتيجة لاستئصال الرحم. وتعاني ٥٠٪ من السيدات اللاتي تخضعن للاستئصال الجزئي للرحم أو أكثر مـن مدة يأس مبكـرة. كما لوحظ أن هنـاك مشكلات أخرى، وهـي انخفاض الرغبة الجنسيـة بعـد استئصـال الرحم. وتقـول الإحصاءات: إن ثلـث النساء اللا تـي يخضعن لعمليـة استئصال الرحم يشعرن بانخفاضـ شديد في رغبتهن الجنسية واستمتاعهـن بالعمليـة الجنسية. وقد تظهر قلة الرغبـة الجنسية سواء تم استئصال المبيضين أم لا.

علاج مشكلات استئصال الرحم:

يتم علاج مشكلات استئصال الرحم حسب الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستعملة في علاج مشكلات استئصال الرحم هي:

١- اليانسون Anise:

لقد سبق الحديث عـن اليانسون بالتفصيل الدقيـق في الجـزء الثـاني مـن موسوعـة جابر لطـب الأعشـاب صفحـة ٥٨٥. واليانسـون مـن النباتات الطبيعية التـي تحث على إفراز هرمون الآستروجـين. يوجـد مستحضر مقـنن متوفر في مخـازن الأغذيـة الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مـرات يومياً. ويمكن استعمال ثمـار اليانسون الموجـودة بكثرة في محال العطارة؛ حيث يؤخذ مـلء ملعقة من الثمار وتغلّى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

٢- الشمر Fennel:

سبـق الحديـث عن الشمـر في عدة علاجـات لأمراض سابقة في الجـزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والسنوت أو الشمر يستخدم على نطاق واسع أوراقه وثماره وجـذوره. يزيـل المغص ويمنع عسر الهضـم ويزيل حرقة المعدة ولعـلاج حالات القولون العصبـي، ويحسن الشهية ويطرد الغازات، وكمنشط لإفراز هرمون الآستروجين. يوجد مستحضر مقنن في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٣-الحلبة Fenugreek:



تحدثنا عن الحلبة في عدة أمراض سابقة في الجـزء الأول من موسوعة جابـر لطب الأعشاب. والحلبـة التـي قيـل فيها «لـو علم النـاس بما في الفريكة مـن فوائد لاشتروها بوزنهـا ذهباً» وقال بيكلـر عـالم الأعشـاب الإنجليـزي «لـو وضعـت الحلبة في كفة ووضعت جميع الأدوية في كفة أخرى لرجحـت الحلبة بالكفة الأخـرى» والحلبة تحتوي

على الآستروجين. وتستخدم الحلبة إما طازجة أو جافة، والحلبة توجد طازجة منبتة في أغلب المتاجر الكبيرة. كما يوجد مستحضر مقنن من الحلبة متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- اليام البري Wild Yam:

سبق الحديث عن اليام البري في هذا الجزء وتعد جذوره من الأدوية العشبية الجيدة لهذا المرض؛ حيث يعمل مهدئاً للالتهابات وآلام العضلات، يزيل عوارض ما بعد انقطاع الطمث، ويخفف كثيراً من أعراض مشكلات استئصال الرحم. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٥- المرمية Sage:

تحدثنا عن المرمية بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة طب الأعشاب صفحة ٥٣١. كما تحدثنا عن استعمالاتها لعدة أمراض في هذا الجزء والجزء الأول من الموسوعة. والمرمية من النباتات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وهي مولدة للآستروجين. يوجد مستحضر مقنن من المرمية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية التي تستعمل في علاج مشكلات استئصال الرحم وأهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم + الماغنسيوم: يفوق الأستروجين امتصاص الكالسيوم، وهو مطلوب أيضاً لعمل الجهاز العصبي المركزي، يؤخذ ٢٠٠٠مجم يومياً قبل النوم. أما الماغنسيوم فهو يعزز امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠مجم يومياً قبل النوم.

٢- فيتامين هـ: يقوم هذا الفيتامين بإنتاج الأستروجين. يستخدم حسب إرشادات الطبيب فقط.

٣- في حالة العلاج الاستعاضي يستخدم هرمون البروجيسترون وليس الأستروجين. ويجب عدم استخدام البروجيسترون إلا بإذن الطبيب.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب تجنب الكافئين والمواد التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكاكاو ومنتجات الألبان واللحم والأطعمة المصنعة والسكر.

٢- قللي من السكر في غذائك للمحافظة على نسبة السكر في الدم والأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الغنية بالألبان والأسماك ولحوم الديكة والدجاج من دون الجلد، والزبادي قليل الدسم والجبن القرشي من أجل البروتين ومنتجات الصويا. ولا يؤكل أي سكر مكرر أو دقيق أبيض أو أطعمة مصنعة أو دهون مشبعة أو أغذية تحتوي على ألوان صناعية أو مواد حافظة. يفضل أكل عدة وجبات صغيرة في اليوم مثلاً ٦ وجبات بدلاً من الوجبات الثلاث.



مشكلات الحمل

Pregnancy Related Problems

يعد الحمل المدة التي تمتد بين عملية الإخصاب للبويضة وحتى الولادة. في هذه المدة ينمو الجنين وينضج ويصبح جاهزاً للخروج إلى الحياة بعد ٤٠ أسبوعاً، تنقص أسبوعاً أو تزيد أسبوعاً. يوجد العديد من المشكلات التي يمكن أن تحدث خلال مدة الحمل، العديد منها مثل علامات الشد وتكون الغازات التي تسبب الضيق لا غير، بينما البعض الآخر مثل الإجهاض أو النزف فإنها تشكل خطورة كبيرة.

معظم المشكلات التي تحدث أثناء الحمل تكون نتيجة للتغيُّرات الهرمونية التي تحدث في الجسم، أو نتيجة لنقص المواد الغذائية أو نتيجة التغيير الذي يطرأ على توزيع وزن الجسم نتيجة الزيادة المفاجئة في الوزن. هذا المدخل يبين بعضاً من المشكلات شائعة الحدوث مع الحمل، ويصف بعض وسائل العلاج الطبيعية وأيضاً بعض التلميحات والمقترحات المفيدة للحفاظ على صحة جيدة أثناء الحمل، ولأجل حمل وولادة طبيعيين، فإنه يجب استشارة المتخصصين والأكفاء في الرعاية الصحية والتعاون معهم، سواء أكانوا أطباء أم ممرضات أم قابلات. يمكن للمرأة الحامل أن تختبر نفسها، وذلك بشراء شريط اختبار يباع في معظم متاجر الأدوية. وقد أوضحت الدراسات أن اختبار الحمل الذي يجرى في البيت يكون دقيقاً في نحو ٧٧,٢٪ فقط من الحالات، وعلى الحامل دائماً أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لتأكيد النتائج الإيجابية يوجد على الشريط تعليمات عن كيفية إجراء التحليل الذاتي في المنزل. تحدث بعض المشكلات أيضاً أثناء الحمل مثل:

١- الأرق: وهو عادة شائعة الحدوث كثيراً أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل؛ حيث يصعب اتخاذ وضع مريح للنوم. ونقص فيتامين ب المركب يؤدي أيضاً إلى حدوث الأرق.

٢- آلام الضلوع: تحدث هذه الآلام نتيجة الضغط الذي يسببه تمدد الرحم.

٣- ألم الظهر: ينتشر كثيراً ألم الظهر أثناء الحمل، ويكون غالباً نتيجته الخاطئة مثل الزيادة في وزن الجسم والتأثير المرخي للعضلات لهرمون البروجسترون والتغير في مركز الوزن.

٤- ألم العصب الوركي: يعد العصب الوركي أطول أعصاب الجسم، فهو ينشأ من الضفيرة العجزية أسفل الظهر، ويشق طريقه إلى أسفل خلال الحوض عبر فتحة تسمى الفتحة الوركية العظمى، ثم يسير عبر مفصل الورك إلى السطح الخلفي للفخذ. ويحدث تهيج هذا العصب كثيراً أثناء الحمل.

٥- الإمساك: تعد التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل ذات تأثير مرخٍ للعضلات بما فيها عضلات القناة الهضمية. وارتفاع مستوى البروجستون في الجسم يقلل من كفاية القناة الهضمية، فتبطؤ الانقباضات الإيقاعية للأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث الإمساك.

٦- البواسير: تحدث البواسير كثيراً أثناء الحمل، وهناك عدد من العوامل التي تسهم في حدوث البواسير مثل الإمساك والضغط الذي يسببه الرحم مع زيادة حجم ووزن الجنين.

٧- تقلبات المزاج: وتعد شائعة أثناء الحمل، ويقول الخبراء: إنها تحدث نتيجة التغيرات الهرمونية.

٨- التبول المتكرر: يعد التبول المتكرر ظاهرة طبيعية تحدث في الشهور الأولى من الحمل، ويكون ذلك نتيجة التغيرات التي تحدث في وظائف الكلى والضغط الذي يسببه تمدد الرحم. ويعاني كثير من النساء من تكرار التبول أثناء الليل.

٩- تقلص عضلات الساقين: تحدث تقلصات الساقين نتيجة لنقص المواد الغذائية أو عدم توازن الأكترولينات بالإضافة إلى الضغط على الساقين بالوزن السائد.

١٠- دوالي الساقين: وهو عبارة عن اتساع الأوردة القريبة من سطح الجلد. وتختفي الدوالي بعد الولادة.

١١- الدوخة: تحدث الدوخة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وغالباً ما ينخفض معه ضغط الدم، حيث إن الرحم المتسع يضغط على الأوعية الدموية العظمى، وهذا يؤدي إلى الدوخة.

١٢- العرق: يقوم الجسم بالمحافظة على درجة الحرارة أثناء الحمل التي تناسب الجنين. وحيث إن المشي أو حتى صعود الدرج أو بذل أي مجهود يزيد من التعرق بصورة أكبر من ذي قبل.

١٣- علامات الشد: وهي عبارة عن خطوط مموجة تظهر على البطن والثديين والأرداف والفخذين، وتكون ذات لون أحمر في البداية، ثم تتحول تدريجياً إلى اللون الأبيض. والسبب يعود إلى الزيادة السريعة في الوزن التي تحدث مع الحمل. يمكنك منع هذه الخطوط باستعمال وصفة مكونة من نصف كوب زيت زيتون الخام، وربع كوب من عصارة الصبر وَ ٨ كبسولات من فيتامين هـ بعد فتحها ووضع ما بداخلها مع الزيت، وكذلك ٦ كبسولات من فيتامين أ بعد فتحها ووضعها مع الخليط السابق. قومي بخلط هذه المواد خلطاً جيداً وضعيه في برطمان صغير وضعيه في الثلاجة. ادهني يومياً بهذا المزيج على مواقع الخطوط في البطن والوركين والفخذين وتأكدي أنك إذا قمت بذلك يومياً فيمكنك منع ظهور هذه العلامات.

١٤- الغازات: تظهر الغازات من الاضطرابات الهضمية وخاصة مع الحمل، وهذا شيء طبيعي.

١٥- غثيان الصباح: يحدث الغثيان بشكل عادي بين الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل وهذا طبيعي، وإن نحو ٦٠٪ من الحوامل يتعرضن لحدوث غثيان الصباح. والسبب هو التغير الذي يحصل في المرارة والتهاب البنكرياس وإفراز نسبة عالية من هرمون يسمى الهرمون البشري المشيمي المنشط للمناسل، وبالأخص عند وجود أكياس في الرحم أو نتيجة للحمل المتعدد.

١٦- مشكلات الجلد: من أهم هذه المشكلات ظهور بثرات وحب شباب والعلامات الحمـراء والكلف وهو بقع صغيرة داكنة اللون على الوجه. وعادة تختفي هذه التغيرات بعد الولادة.

١٧- نزيـف واحتقـان الأنف: تسبب زيـادة حجم الدم أثناء الحمـل انفجار بعض الشعيرات الدموية الدقيقة في الممرات الأنفية، وهذا يؤدي إلى حدوث نزيف.

١٨- نزيـف اللثـة: يرتفع مستوى هرمون الآستروجين أثنـاء الحمل، فيسبب تورم اللثـة وجعلها أكثر ليونةمن الأحوال العادية، ويزيد من توازن الدم إلى اللثة، وهذا يجعلها عادة أكثر تعرضاً لحدوث النزيف والعدوى، وبالأخص مع عدم العناية بصحة الفم.

١٩- حرقة الفؤاد: يحدث في فم المعدة حرقة، وبالأخص أثناء مدة الحمل، وتسمّى حرقـة الفؤاد أيضاً. وذلك بسبب تمدد الرحم وزيادة حجمه، فيسبب ارتجاع السوائـل من المعدة إلى المرئ. ولمنع حدوث ذلك تجنبي تناول الأطعمة المتبلة والدهنيـة والقهوة والكحوليات ومضادات الحموضة المحتوية على بيكربونات الصوديـوم. وتجنبي الانحنـاء أو الرقاد لساعات طويلـة. يمكنك استخدام مستحضـر Acid base مـن إنتـاج Prevail corporation، ويمكن أن يؤخذ مع الأكل أو بين الوجبات.

تعليمات مهمة يجب على المرأة الحامل اتباعها، وهي:

١- التغذية الجيدة والإكثار من الخضراوات والفواكه للاستفادة من الفيتامينات والمعـادن اللازمـة للحمـل ولجنينها. كما يجـب ممارسة الرياضـة ولكن بعد الاستشارة الطبية.

٢- عـدم استخـدام أي دواء إلا بعد أخذ رأي الطبيب المختص، سواء أكان هذا الدواء مفيداً كيميائياً أو مستخلصاً عشبياً؛ حيث إن كثيراً من الأدوية تسبب الإجهاض.

٣- استشارة الطبيب في طريقة النوم والتأكد من الأوضاع المناسبة.

٤- لا تستمـع لآراء واقتراحـات الصديقات أو الأقـارب باستعمال خلطات عشبية معينة أو باستخدام أكل معين، وعليها دوماً تنفيذ ما ينصح به الطبيب.

٥- إذا شعـرت بخـروج أي نزيف مهما كان ضئيلاً أو أي سوائل فاقصدي الطبيب مباشرة.

٦- يحـدث في أربعـة الأشهـر الأول من الحمل مـا يسمى بالوحـم: أي أن الحامل تشتهـي أكل أشيـاء معينـة من ضمنهـا الـتراب أو الجص، فعليهـا استشارة الطبيب في مثل هذه الحالات.

٧- الحامـل تشعر بالغثيـان، وخاصة في مدة الصباح، فعليهـا عدم أخذ أي شيء ضد الغثيان وتستشير الطبيب المختص.

٨- أزيلي أي خواتم تلبسينها، ولا تنتظري، وإلا فسوف تضطرين إلى قطع هذه الخواتم.

٩- يجـب ارتـداء ملابس واسعـة وفضفاضـة والأحذيـة المحكمـة المناسبة، وقد تحتاجين إلى مقاس أكبر من مقاسك الطبيعي قبل الحمل.

١٠- لا تجلسـي وأنـت تحملـين طفلاً آخـر على حجرك، حيـث إن ذلك يعوق الدورة الدموية.

١١- لا ترتـدي الأحذيـة ذات الكعب العالي، حيث إن الكعـب العالي يفقد الجسم توازنه ويزيد الحمل على الظهر.

١٢- تناولي في كل يوم ما بين ٦ - ٨ أكواب من الماء أو من أي سوائل أخرى.

١٣- استخدمـي الزنجبيـل ضـد غثيان الصبـاح، وذلـك بتنـاول كبسولتين من المستحضر المتوفر في مخازن الأغذية الصحية.

١٤- حافظي على نظافة الجلد ولا تستعملي المكياج لو حدثت تشققات في الجلد.

١٥- تجنبي التدخين، ويفضل أن يكون ذلك قبل الحمل، حيث إن التدخين يقلل من إمداد الأكسجين للجنين، ولا يجعل الجسم يحتفظ بفيتامين ج.



مشكلات المفصل الصدغي الفكي

Temporomandibular Joint Syndrome

المفصــل الصدغي هو المفصل الذي يقــوم بربط العظم الصدغي (العظم الذي يقع على جانبي الجمجمة) مع الفك السفلي، وإذا حصلت مشكلة في هذا المفصل فإنه يسبب ألماً في عضلات ومفاصل الفك، ينتقل أحياناً إلى الوجه والرقبة والكتف، وربما يكـون هناك صعوبة في فتـح الفم، وتظهر أصوات طرقعة وقرقعـة أثناء عملية المضغ وتحريك المفصل. وتوجد هناك أعراض أخرى مثل الصداع والدوخة ووجع الأسنان والشعـور بالألم والضغط خلف العينين وصعوبة في فتح وإغلاق الفم بطريقة طبيعية. وفصل الفك يقع مغروزاً في وسط شبكة معقدة من العضلات والأعصاب. إن القرص الغضـروفي الذي يعمل كوسادة داخل المفصل ربمـا ينزاح من مكانه أو يصبح متآكلاً بسبـب قوة المضغ، وكذلك إطباق الأسنان وحكها ببعضها، الذي يحدث توتراً وضغطاً شديـداً في هذه المنطقة من الوجه، وعندما ينزاح القرص الغضروفي من مكانه، فإنه يؤدي إلى احتكاك عظام المفصل الصدغي بعضها بالبعض الآخر، بدلاً من أن تنزلق بنعومة فـوق بعضها البعض. وأحياناً أخرى يتسبب عدم انطباق المفصل والأسنان في منع الحركة السلسة والناعمة للمفصل.

إن الأسبـاب الكامنـة وراء متلازمة المفصل الصدغي الفكـي هي الالتواء وعدم الإطبـاق الصحيح للفم مع حالة صرير الأسنان خاصـة في الليل. كما يمكن لمتلازمة المفصـل الصدغـي الفكي أن ينشأ مـن الوضع غير الجيد وبعض العـادات مثل وضع الهاتـف بين الكتف والفك أثنـاء المحادثة، وكذلك الضربات المتكـررة للفك والذقن، والإصابة التي تشبه ضربة السوط. كما أن نقص سكر الدم له دور في هذه المتلازمة؛ حيث يميل الناس إلى ضغط أسنانهم أكثر عندما ينخفض عندهم سكر الدم.

الفحص الذاتي للمفصل الصدغي الفكي:

لكـي تعرف إذا كنت تعـاني من المفصل الصدغي الفكي ضـع الأصبع الصغيرة في الأذن حتـى يتوقف السمع، وبعد ذلك ببطء وثبات افتح وأغلق مفصل الفك. وعند أي لحظـة تشعر فيها بقرقعة أو طرقعة أو ضوضـاء أو طحن، فإن المفصل ربما يكون غير منطبق على بعضه. وينصح في مثل هذه الحالة بإجراء الفحص اللازم عند أحد المختصين من أجل علاج مفصل الفك.

علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي:

يتلخص علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي:

١- البنفسج Viola:

سبـق الحديث عن البنفسج بشـكل مفصل في الجزء الثاني مـن موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٧٨. وهو يستخدم على نطاق واسع في عدد من الأمراض (انظر الجزء الأول).





ويستخدم البنفسج في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي، حيث يعمل منه مشروب يفيد: كمهدئ للأعصاب ومضاد للتوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الدينار Hops:

حشيشة الدينار نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، ويوجد منها الذكر والأنثى. يعرف علمياً باسم Humulus lupulus الجزء المستخدم من النبات المخاريط الزهرية، وهي تحتوي على مواد مرة (لوبيلين وهو مولون واللوبولون وحمض الفكيريانيك)، كما تحتوي على زيت طيار، الذي يشمل هومولين. وكذلك تحتوي على فلافونيدات وكذلك حموض العفص متعددة الفينوليك. ومواد للأستروجين واسباراجين. تستخدم حشيشة الدينار على نطاق واسع؛ حيث تستخدم منبهة للجهاز الهضمي بقوة وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى. بينت الأبحاث أن لحشيشة الدينار تأثيراً

مرضيــاً للعضلات الملســاء ومفعولاً مولداً للأستروجين، وتثبـط الجهاز العصبي المركزي. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان يومياً.

٣- تركيبة اهخناردين المسماة Valerian Blend ٤-Sp١:

من إنتاج Solaray Products يؤخذ هذا المستحضر لمكافحة التوتر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكمـلات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمـة المفصل الصدغي الفكي وأهمها الآتي:

١- مساعـد الإنزيم Qio: يدعم مد الأنسجة المصابـة بالأكسجين، يؤخذ ٦٠مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- ل- تيروســين: هـذا الحمض الأميني يحسن النوم، ويخفـف الاكتئاب والقلق. يؤخـذ بمقدار ٥٠٠مجم يومياً على معدة خاوية عنـد النوم، يؤخذ معه الماء أو العصير ولا يؤخذ مـع الحليب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦، ٥٠٠مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين يعمل مضاداً للتوتر، ويفضل المستحضر الذي يؤخـذ تحت اللسان، وذلك من أجـل امتصاص أفضل. يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنــب الأطعمــة التي تؤدي إلى التوتــر الشديد مثل كل المنتجــات التي تحتوي علــى سكــر، والسكر نفسه وكل منتجــات الدقيق الأبيض والكـوكا كولا ورقائق البطاطس والفطائر والأطعمة السريعة.

٢- استلـق على ظهــرك عند النوم حتــى تعطي ظهرك وكتفـك وعضلات رقبتك كثـيراً من الراحة. تجنــب أن تميل رأسك إلى الأمام بزاوية حادة عند القراءة أو مشاهدة التلفاز.

٣- تجنـب مضغ اللبان، وكذلك تجنب الأطعمة التي تحتاج إلى مضغ كثير كاللحم الأحمر.

٤- تنـاول خضراً معاملة بالبخار الخفيف والفواكـه الطازجة والأسماك البيضاء والديك الرومي والدجاج العادي منزوع الجلد والأرز البني والخبز واللبن.



مشكلات النمو

Growth Problems

النمو المبكر: يسمى الكائن البشري أثناء نموه المبكر «المضغة». وتنمو المضغة ببطء وحينما يبلغ عمره نحو شهرين، يصبح طول المضغة نحو ٤سم فقط، ولكنها تأخذ شكل الإنسان، حيث تكون الأجزاء كلها جيدة التكوين، ولكن الرأس يكون كبيراً بالمقارنة مع الجذع والأطراف. وفي هذا الوقت، تصبح المضغة المكتملة النمو معروفة باسم الجنين. وعندما يبلغ الجنين سبعة أشهر يكون وزنه نحو ٠,٩ كيلوجرام، وقبيل الولادة مباشرة بين ٥,٨٤=٣سم. وكلما اقترب موعد الولادة تنمو الأجنة بمعدل غاية في السرعة.

معدل النمو: يعتمد على التوازن بين معدل تكوين الجسم ومعدل الهدم. ويحدث معدل تكوين الجسم السريع أثناء الجزء الأول من حياة الطفل؛ حيث إن معدل البناء يزيد بدرجة كبيرة على معدل الهدم. وينمو الأولاد والبنات بأقصى سرعة في أثناء العامين الأولين من حياتهم. ثم يصير معدل نموهم أبطأ تدريجياً حتى يصلون إلى سن البلوغ. وينمو الأولاد والبنات في مدة المراهقة ولمدة سنتين تقريباً بسرعة مفاجئة. وهذا ما يسميه بعض الناس بتفجر المراهق في النمو الطولي. وعلى الرغم من أن المراهقين هم الذين يظهرون هذا التفجر في الطول؛ حيث إن العمر الذي يبدأ والمدة التي يستمر فيها تختلف باختلاف الأشخاص. ويظهر الأولاد المراهقون هذا التفجر في النمو بين عمري ١٢-١٤ سنة. وتتراوح الزيادة التي يكتسبونها في الطول ما بين ١٠-٣٠سم، ولكن ربما يحدث أسرع معدل للنمو بين الأولاد في أي وقت بين عمري ١٢ وَ ١٧سنة. وعادة ما يبدأ تفجر نمو المراهقة في البنات مبكراً بنحو سنتين عن الأولاد، وأقصى معدل للنمو عندهن يقل بعض الشيء عن أقصى معدل نمو للأولاد. والنساء

عـادة أقصر من الرجال، وبصفة رئيسة بسبـب هذا الاختلاف في تفجر نمو المراهق وحتى مدة المراهقة يتساوى متوسط الطول عند البنات والأولاد تقريباً.

معـدلات النمو المقارنة: ينمو بعض الأطفال بسرعـة وينمو آخرون ببطء، وبعض الأشخاص لديهـم عظـام ثقيلـة وكبيرة، ويزنـون أكثر مـن ذوي العظـام الصغيرة والخفيفة، ولذلك فإن جداول الطول والوزن والعمر ليست بالضرورة مؤشراً جيداً عما ينبغـي أن يكون عليه وزن الطفل. وتشير الدراسات إلى أن حجم جسم الإنسان يزداد علـى مدى الزمـن، والبدلة المدرعة التـي كان يلبسها الفرسـان في العصور الوسطى صغيرة جداً بالنسبة للشخص العادي اليوم. ومن عام ١٨٧٦م إلى عام ١٩٧٦م، على سبيـل المثال ازداد متوسط طـول الذكور ذوي الاثني عشر ربيعـاً في الولايات المتحدة الأمريكية بنحو ١٠ سنتمترات، وعلى أي حال، تشير الإحصائيات إلى أنه من المحتمل أن يكـون الأمريكيون قد وصلوا إلى أقصى إمكانية للنمو لديهم، وإن اتجاه الزيادة في الطول قد وصل إلى نهايته في الولايات المتحدة.

العمر الهيكلي: ينمو الأطفال وينضجون بمعدلات مختلفة، ولذلك ما يعين العلماء العمر النضجي بدلاً من العمر الزمني، أو السنوي للأطفال في نموهم. وغالباً ما يقوم الأطباء النمو على أساس نمو عظام الهيكل العظمي. وإذا كان الأطفال ينمون ببطء، فيمكن أن يكون عمر كل واحد منهم في الحقيقة ست سنوات، ولكن تركيبهم العظمي ربما يصل إلى تراكيب طفل الخامسة. وربما يستمر العمر الهيكلي لبعض الناس الذين ينضجـون في وقت متأخر أقل من أعمارهـم الحقيقية حتى يصلوا إلى مرحلة البلوغ، وربمـا تسبب أمراض معينة تأخراً في نمو العظام. ويستطيع الأطباء أن يحددوا درجة هذا التأخر أو البطء بتحديد عمرهم الهيكلي.

متـى يتوقف الإنسان عـن النمو: يتوقف معظم البشر الأصحاء عن النمو في وقت مـا بين عمـري ١٨، ٣٠ عاماً، ولكن ربمـا يستمر وزنهم في الزيـادة حتى يصبحوا في الأربعينيـات من أعمارهم. وفي بعض الأحيـان يتوقف الإنسان عن الزيادة في الطول. وفي الحقيقـة فإنه يبدأ في النقصان. وهـذا النقصان في الطول بطيء بدرجة كبيرة، وعـادة ما يمـر دون أن يلاحظ حتى يصل الإنسان إلى سن أكبر. وهو يحدث بتنحيف وسائل الغضاريف، التي تنمو بين عظام العمود الفقري أو عظام الظهر. ويميل الانحناء

في العمود الفقري إلى الزيادة عند كبار السن، وينتج عن هذا مظهر الانحناء لدى الكثيرين من كبار السن، وأيضاً إلى تزايد النقصان في الطول.

العوامل التي تؤثر في نمو الإنسان: ينجب الآباء ذوو القامات الطويلة غالباً أطفالاً طوال القامة، والآباء قصار القامة لديهم أطفال قصار القامة. وهكذا يبدو الميل للطول أو القصر وراثياً بدرجة كبيرة. وعلى أي حال فإن الطول سمة متنحية. ويعني هذا أن الآباء القصار يمكن أن يكون لديهم أطفال طوال القامة. وحينما يكون أحد الوالدين طويلاً والآخر قصيراً فإن الطفل إما أن يكون طويلاً وإما أن يكون قصيراً وإما أن يكون وسطاً بين الاثنين. ويحصل هذا لأن النمو الوراثي معقد، وغالباً ما تتداخل معه عوامل أخرى. وتعدل الهرمونات التي ينتجها الجسم من النمو، وتؤثر في النمو بصفة رئيسة إفرازات البنكرياس والغدة الدرقية والغدة النخامية. وتؤثر هذه الإفرازات وهي الأنسولين والثيروكسين وهرمون النمو بدرجة كبيرة في حجم الخلايا وعددها. والنقص في أي من هذه الهرمونات يمكن أن يبطئ النمو. وفي حالات المرضى الذين يعانون نقصاً في الهرمونات فإن العلاج بهرمون معين يزيد النمو.

كما أن الأطعمة لها تأثير في النمو وبعض الأطعمة بالتحديد تحتوي على مواد ضرورية للنمو. ومن أجل تحفيز النمو السليم، يجب على الشخص أن يأكل غذاءً متوازناً يحتوي على البروتينات والمعادن والفيتامينات وكذلك السكريات والدهنيات والنشويات. وهنالك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في النمو، فالتدريبات يمكن أن تقوي نمو العضلات، والخمول يمكن أن يبطئ النمو، وتعيق النمو الأمراض السارية أو العدوى، ويمكن أن يؤثر فيه أيضاً التوتر والاضطرابات العاطفية.

ويكون هناك مشكلات في النمو، وهذا يحدث عادة عندما تفشل الغدة النخامية في العمل كما ينبغي. توزع الغدة النخامية هرموناتها إلى أجزاء الجسم المختلفة. بما فيها هرمون النمو الذي يحث العضلات والعظام على النمو في الأطفال. ويمكن لزيادة إفراز أو قصور إفرازه أن يؤدي إلى شذوذ في النمو. فإفراز القليل منه يسبب القزامة، بينما يؤدي إفراز الكثير منه إلى نمو الجسم بصورة مبالغ فيها ينتج عنها يدان وقدمان وفك ضخام بصورة غير طبيعية. وتنتج بعض حالات اضطراب وظائف الغدة النخامية عن نمو ورم في الغدة.

من المشكلات الأخرى للنمو في الغدة الدرقية في العمل بشكل طبيعي. كما أن الغدة الثيموسيـة، حيث إن ضرر في هذه الغدة قد يؤثر على نمو الطفل. ويتأخر ويكون الطفل أكـثر عرضة للإصابـة بالعدوى. كما أن التغذية تلعب دوراً مهمًا مؤثرا في نمو الأطفال، وأن مرض الكواشيوركور Kwashirorkor وهو مرض نقص البروتين والسعرات يؤدي بدوره إلى نمو الأطفال ببطء. وإلى أن تكون مقاومتهم للمرض ضعيفة. ويكثر ذلك بين الفقراء في الدول النامية. كما أن وجود كمية كبيرة من الرصاص وهو معدن سام تسبب مشكلات في النمو، ويمكن إجراء تحليل للشعر لمعرفة نسبة هذا المعدن في جسم الإنسان. كما أن مشكلات سوء الامتصاص مثل مرض البطن أو الأحشاء Celiac disease يسبب مشكلات للنمو، حتى وإن كان الغذاء متوافراً بكمية كافية.

علاج مشكلات النمو: تعالج مشكلات النمو بالمكملات الغذائية مثل:

١- زيـت كبد الحوت: يحتوي زيت كبد الحوت علـى فيتاميني أ، د المطلوبين للنمو الطبيعي والأنسجة والعظام القوية. يستخدم زيت كبد الحوت حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تستعمل هذه الأحماض من أجل النمو الطبيعي. يستخدم العلاج حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- البرسيـم الحجازي Alfalfa: مصدر قيم للفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخـرى، التي تعزز عمل الغـدة النخامية بشكل سليم، ويمكن تناوله في صورة أقراص أو كبسولات أو يمكن أكله طازجاً.

٤- عشـب البحر: مهم جـداً لاحتوائه على عنصر اليود الذي يشكل نقصه مشكلة في النمـو. يستخدم حسـب التعليمات المدونـة على عبـوة المستحضر أو يمكن استخدام كبسولة واحدة في اليوم.

٥- ل- أورنثـين: يساعد هذا الحمض الأمينـي على تحفيز إفراز هرمون النمو. لا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

٦- الزنـك: ارتبـط نقص هـذا المعدن بمشـكلات النمو، تستخدم عـادة أقراص جلوكونات الزنك.



مشكلات سن اليأس

Menopause Related Problems

هـو وقت من حيـاة المرأة تنتهي عند الـدورة الشهرية. تتعرضـ النساء لانقطاع الحيض الذي يسمى سن اليأس أو الإياس، خلال مدة تقع بين سن الخامسة والأربعين والخامسـة والخمسين من العمر. كمـا يتفاوت طول انقطاع الحيض، إذ تنتهي الدورة الشهريـة عند بعض النساء فجأة، بينما تتناقص تدريجيـاً عند نساء أخريات خلال عدة أشهر أو سنوات قبل توقفها. كما قد يصحب انقطاع الحيض عند مجموعة ثالثة نزيـف غير منتظـم أو مفرط. لا يحدث انقطـاع الحيض إلا عند الإنـاث من البشر، وكثـيراً ما يسمى تغير الحياة. ينشأ انقطـاع الحيض عن تغيرات في الهرمونات، التي تفرزهـا الغدة النخامية أو المبيضـان. والمبيضان عضـوان يفرزان البويضات اللازمة للتناسل. وعند انقطاع الحيض يتوقف إفراز البويضات. فاكتمال انقطاع الحيض يعني نهاية سنوات إنجاب المرأة. وتخشى بعض النساء من أن انقطاع الحيض سيؤدي بهن إلى فقدان الاهتمام بالجماع.

بينما يرى بعضهن أن استمتاعهن قد يزداد بعد انقطاع الحيض، لأنهن لايخشين من الحمل. تقترن بانقطاع الحيض مشكلات جسدية وعاطفية عديدة. وأكثر الأعراض الجسديـة شيوعاً التهيجات الجنسية المفاجئة، التي تسمى الفورات الساخنة. وتشمل الأعراضـ الأخرى الرجفـات الباردة، وجفاف الجلـد، وفقدان الذاكـرة، والصداع الحـاد، وزيادة الـوزن. ومن أخطـر الأعراض الجسديـة لانقطاع الحيضـ المتأخر، فقـدان أنسجة العظام، وهي الحالة التي تعـرف باسم تخلخل العظام. أما المشكلات العاطفية فتشمل القلق والاكتئاب، وحدة الطبع. وقد تحدث بعض الأعراض الجسدية

والعاطفيــة نتيجة للتغيرات الهرمونية لانقطاع الحيض. كما يحدث بعضها بسبب كبر الســن أو من مشــكلات كانت موجودة قبل انقطاع الحيض. مــن الممكن التخلص من كثـير من الأعراض بالمعالجة باستخدام أدوية تؤخذ بالفم تحوي الهورمون الجنسي، هورمونــات المبايض أو البروجستيرون، غير أن في هــذا العلاج بعض المخاطر، ولهذا يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب.

ويجب أن نعرف أن سن اليأس لا يعد مرضاً على الإطلاق. إنما هو عملية طبيعية في حيــاة المرأة. وعلى قدر نظر المــرأة إلى هذه المدة من عمرها يكون قدر ما تستطيع أن تفعله لمواجهة أعراض هذه المدة.

علاج مشكلات سن اليأس:

ينقسم علاج مشكلات سن اليأس إلى الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها الآتي:

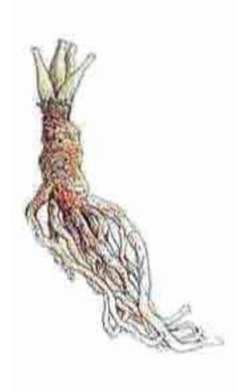
١- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:



وهي تعرف كذلك بسرة البحر الهندية، وهــي نبتة زاحفــة تصل إلى ارتفــاع ٥٠سم، ذات أوراق مروحيــة الشــكل. تعــرف علميــاً باسم Centella asiatica الجزء المستخدم من النبات جميع الأجــزاء الهوائية، التي تحتوي علــى صابونينات ثلاثيــة التربينويد، وتشمل أسياتيكوسيــد، وبراهموسيدوتانكونوسيــد.

كمــا تحتوي على قلويدات مثل هيدروكوتيلين ومــواد مرة مثل فيلارين. تستعمل قصة الماء الهندية على نطاق واسع، فهي علاج هندي قديم، وتستخدم حالياً في الغرب على نطاق واسع، فتستعمل مقوية ومنظمة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية، مدرة معتدلــة للبول. كما أنها تخفف من الهبّــات الساخنة وجفاف المهبل والاكتئاب، وتزيد النشــاط والرغبــة الجنسية. وتقوي الذاكــرة والدورة الدموية فاعلــة ضد الصداع. يوجــد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica:



نبتة معمرة منتصبة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء زاهية وسيقانها جوفاء، تحمل أزهاراً بيضاء إلى صفراء في حماحم في نهاية الأغصان تشبه المظلة. تعرف علمياً باسم Angelica sinensis. الجزء المستعمل من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار، يشمل فتاليد أكبوتيليدين وليغوستيليد وتربينات أحادية نصفية وكارفلكرول. كما يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتا ستيو ستيرول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع، فهي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقوٍ ومنشط وتقوي الدم. وقد أثبتت الأبحاث أن حشيشة الملاك تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، ويتميز الجذمور بكونه مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً. تخفف من الهبات الساخنة

وجفاف المهبل والاكتئاب لدى النساء في سن اليأس. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٣- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:



الجنسنج السيبيري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، يحمل أوراقاً كل ورقة تضم ما بين ٣٧- وريقات مسننة. يعرف علمياً باسم Eleutherococous senticosus، الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبايندات الفينيل وليغنانات وكومارينات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وغليكانات. يستخدم الجنسنج السيبيري على نطاق واسع، فهو يستخدم لعلاج الكرب، وهو مقوٍّ ومنبه، ويحمي الجهاز المناعي، ويخفف الاكتئاب، ومولد للأستروجين وتخفيف الأرق. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين يومياً.

٤- الشمر Fennel:



نبات عطري معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق ريشية خضراء داكنة، وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وثمار بيضوية محددة. يعرف النبات علمياً باسم Foeniculum vulgare. الجزء

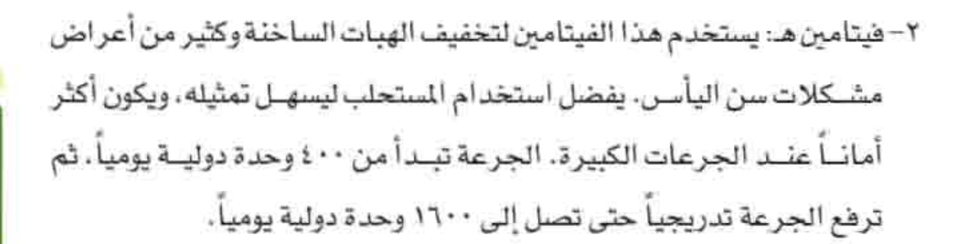


المستخـدم منه الثمـار والزيت العطـري والأوراق والجذور. تحتوي ثمـار الشمر على زيت طيار، يشمل الأنيثـول والفنكون والميثيل تشافيكول. كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينـات مثل البيرغبتين كما تحتوي على ستـيرولات. يستخدم الشمر على نطاق واسـع لتفريج انتفاخ البطن، وتهدئ ألم المعدة، وتنبـه الشهية، ومدرة للبول، ومضاد للالتهـاب، ومضـاد لتطبل البطن وانتفاخه وفي علاج حصـى الكلى. ويعد الشمر من أفضـل الأدوية العشبية أماناً للأطفال، حيـث يمكن أن يستعمل ضد المغص والتسنين المؤلم عند الرضع ويدر الحليب للأم المرضع. كما يساعد على تخفيف الوزن. والشمر مثير لهرمون الإستروجين. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية يمكن استخدامها، ومن أهمها الآتي:

١- زيـت زهـرة الربيع: يستخـدم مهدئاً وضـد الهبات الساخنـة ومهماً لإنتاج هرمون الإستروجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- فيتامين هـ: يستخدم هذا الفيتامين لتخفيف الهبات الساخنة وكثير من أعراض مشـكلات سن اليأس. يفضل استخدام المستحلب ليسهـل تمثيله، ويكون أكثر أمانـاً عنـد الجرعات الكبيرة. الجرعة تبـدأ من ٤٠٠ وحدة دوليـة يومياً، ثم ترفع الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى ١٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٣- الكالسيـوم والماغنسيـوم: يخفـف كل من الكالسيـوم والماغنسيـوم العصبية والتهيج ويحميان ضد فقـد العظام. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠مجم يومياً والماغنسيوم ١٠٠٠مجم يومياً.

٤- مركـب الغدديات المتعـددة: يحافظ على التـوازن الهرمـوني يستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- Meno-Fem Prevail: يحـوي هـذا المكمـل جاما - أوريزانـول الموجود في زيت نخالـة الأرز، وهو يسيطر على الأعراض المتعبة لسـن اليأس. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: استخدام بعض الهورمونات في علاج مشكلات سن اليأس:

١- الإستروجـين: يحافظ على التوازن الهرموني عند المرأة، وأساساً على مستوى الإستروجـين ليكـون إلى حد ما قريباً من مستواه قبل سـن اليأس. وبالإضافة إلى تخفيف الأعراض السابقة لسن اليأس وكذلك فإن الإستروجين يحمي من الأعراض الخطيرة لنقص الإستروجـين. ومن مساوئ استخدام الإستروجين كعلاج هو حدوث أنواع معينة من السرطان.

٢- البروجسترون: قد يكون استعمال هرمون البرجسترون أكثر أماناً من استخدام هرمـون الإستروجين، ويعـد هرمون البروجيسترون الطبيعـي على هيئة كريم يوضع في المهبل طريقة جيدة لهذا الغرض.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- أكثري من الأطعمة النيئة وخذي المكملات البروتينية للمحافظة على مستوى السكر ثابتاً. استعملي العسل الأسود والبروكلي وسمك السلمون والسردين والأسماك البيضاء وعشب البحر. وابتعدي عن المنتجات الحيوانية الأخرى، وتجنبي منتجات الألبان عدا الزبادي منخفض الدهون.

٢- تجنبي الكافئين الموجود في القهوة والشاي والشيكولاتة والكاكاو والمتة والجورو، وكذلك الأطعمة المتبلة والحساء الدافئ والمشروبات الساخنة.

٣- استبدلي الملح بمسحوق الثوم والبصل عند الطهي، حيث إن الملح يزيد من إخراج الكالسيوم عن طريق الكلى.

٤- لعلاج الحكة في المهبل استخدمي كريم فيتامين هـ.

٥- إذا كان الجماع مؤلماً فجربي استخدام هلام أوراق الصبار أو زيت فيتامين هـ لمقاومة جفاف المهبل.

٦- تجنبي التوتر بقدر الإمكان.



مشكلات الذاكرة

Memory Problems

يخبرنـا بعض الناس وخاصة مـن كبار السن أن هناك بعض المشكلات الذهنية، وأن هنـاك تشوشـاً في الذاكـرة. قد تكون هـذه المشكلة ناتجة عن نقص في التغذية. إن أول مـا أنصح هؤلاء الناس هو ضرورة تنـاول حبوب كاملة، حيث إن تلك الحبوب تحتـوي على كميات متنوعة من الفيتامينـات والمعادن، التي يحتاجها الجسم. وسوف تندهش عندمـا تعلم أن حالة عدد كبير من هؤلاء الأشخاص تتحسن بمجرد أن يلبوا احتياجاتهـم الغذائيـة. ويوماً بعد يـوم يتوصل الباحثون إلى ما يثبـت هذه الحقيقة. عندمـا لا يحصل الناس على كميـات كافية من عناصر غذائيـة بعينها، فإن مستوى أدائهم الذهني ينخفض، بل إن مجرد عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يتسبب في تشوش الذهن. تقـول الدكتورة سوزان الأستاذ المساعـد في جامعة ويسكنسون في ماديسـون، أن آلية الشعور بالعطش تضعف مع التقدم في العمر، ومن ثم عندما تكون أجسامنـا بحاجـة إلى الماء لا نشعر بذلـك على الفور. وأحـد أعراض جفاف الجسم هو التشوش الذهني. علاوة على ذلك فإن الجسم يبدأ في امتصاص بعض العناصر الغذائيـة على نحو أقل فاعلية بمرور الوقت؛ لذا فعلى الرغم من عدم تغير احتياجك للسعـرات الحرارية، فقد تكون بحاجة إلى المزيد مـن العناصر الغذائية لكي تحافظ علـى حـدة قدراتك العقلية. ونحـن نعلم أنـه لا تترتب جميع مشـكلات الذاكرة على قصـور الغذاء فحسب، ولكن حينما يكون كل شـيء آخر سليماً، فقد يكون ما تأكله أو ما لا تأكله هو السبب في المشكلات التي تعانيها.

وإذا نظرنـا إلى أهـم العناصـر الـذي يحتاجـه الإنسـان للحفاظ على حـدة قدراته الذهنيـة نجد أن أجسامنا تستخدم فيتامين ب ليحول الطعام إلى طاقة ذهنية، ولكي ينتج ويصلـح نسج المخ. يقول الدكتـور فيرنون مارك مؤلف كتـاب Reversing Memory Loss : إن النقصـ في تلك العناصــر الثيامين (فيتامين ب١) والنياسين (فيتامين ب٣) وفيتامين ب١٢ وفيتامين ب٦ قد يؤدي إلى اختلال الوظائف الذهنية، لقد وجد أن مرض الحصاف (مرض نقص فيتامين ب٣) هو أحد الأسباب الرئيسة لدخول مستشفيات الصحة العقلية. لقد أثبتت الأبحاث أنه عندما يتناول الأطفال خمسة مليجرامات من فيتامين ب١ بدلاً من الجرعة اليومية التي تبلغ ١,٥ ملليجرام فإن يحرزون درجات أعلى في اختبارات الوظائف الذهنيـة. واليوم يتم تعزيز مختلف أنواع الخبـز والغلال والمكرونة بعنصري فيتامين ب١ وفيتامين ب٣ ، لكي يحصل معظم الناس على كميات كافية من هذه العناصر، وبذلك فقد أصبـح نقصـ فيتامين ب٣ نادراً وبخاصة في الولايات المتحـدة الأمريكية. ولكن مستويات فيتامـين ب٣ لـدى كبار السن، وهؤلاء ممـن يتناولون الكحوليات مـن الممكن أن تنخفض بشـكل حاد، لدرجـة قد تسبب الإصابة بمشـكلات الذاكرة. وإحدى أسهـل الطرق للتأكد من أنك تحصل على كمية كافية من فيتامينات ب المعززة لوظائف المخ أن كوباً واحداً من المكرونـة المعـزز على سبيل المثال يحتوي على ٠,٣ ملليجـرام من فيتامين ب١ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية، و٢ ملليجرام من فيتامين ب٣ أي ١٠٪ من الجرعة اليومية. وتعد اللحوم كذلـك مصدراً جيداً لهذه العناصر الغذائية. حيـث إن ٣ أوقيات من لحم الخاصرة على سبيـل المثـال تحتوي على ٠.٨ ملليجـرام من فيتامين ب١ أي ٥٣٪ مـن المقدار اليومي أما بالنسبة لفيتامين ب٣ فتحتوي ثلاث أوقيات من صدر الدجاج على ١٢ ملليجراماً، أي ٦٠٪ مـن المقدار اليومي. لكن ليس من السهل الحصول على كميات إضافية من فيتامين ب١٦، ب١٢، حيث يصعب على الجسم امتصاصها مع التقدم في السن. يقول الدكتور ريجلسون (بعد الخامسة والخمسين يصبح من الشائع الإصابة بالنقص في هذه الفيتامينات، وذلك بسبب التغيرات التي تحل ببطانة المعدة). وعليه فعندما يتقدم العمر يصبح من الضروري أن نحصل على كميات أكبر من تلك الموصى بها بالنسبة لهذين العنصرين. يوجد فيتامين ب٦ في البطاطـا المشوية والموز والحمص، ولحم الديـك الرومي. تمد ثمرة بطاطا مشوية واحـدة الجسـم ٠.٤ ملجم من فيتامين ب٦ أي ٢٠٪ من الجرعـة اليومية بينما تمد موزة

واحـدة الجسـم بـ ٠,٧ ملجم، أي ٣٥٪ من المقدار اليومي. أما بالنسبة لفيتامين ب١٢ فهو يوجد باللحم والمحار، فتحتوي ٣ أوقيات من اللحم الخالي من الدهون على ٢ ميكروجرام مـن فيتامـين ب١٢، أي مـا يقـرب من ثلث الجرعـة اليومية. ويعـد البللنيوسـ من أغنى المصادر من هذا العنصر الغذائي، حيث إن ٢٠ أوقية من هذا السمك المطهي على البخار يمد الجسم بـ ٨٩ ميكروجراماً أي ١,٤٨٣ من المقدار اليومي.

إن أحـدى الطـرق التي من شأنهـا أن تخفف من مشـكلات الذاكرة هي محاولة إيصـال المزيـد من الـدم إلى المخ، كما يقـول الدكتـور ريجلسون. أمـا في حالة عدم وصـول كمية كافية من الدم إلى المخ فإن كلاً من المخ والذاكرة يبدأ أن أداء وظائفهما بشـكل أقل كفايـة. وغالباً ما يكـون عدم وصـول دم كاف إلى المخ ناتجـاً عن السبب نفسه الذي يـؤدي للإصابة بمرض القلب. إن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية انسداد شرايين القلب والمخ هو كثرة الدهون وبخاصة الدهون المشبعـة. في الغـذاء، كما تقول الدكتـورة نتراك (حافظ علـى انخفاض جرعتك من الدهـون المشبعة عن طريق الطهي باستخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عوضاً عـن الزبدة أو السمن الصناعي، وتقليل ما تناولـه من الأغذية الدهنية مثل المايونيز والحلـوى واللحـوم الغنية بالدهـون). وتضيف الدكتورة نتراك (أن هنـاك أمراً آخر مسـاوٍ في الأهميـة، ألا وهو تناول المزيد من الخضـراوات والفواكه). إن هذه الأغذية غنيـة بمضادات الأكسدة، وهذه المركبات تثبط آثار جزئيات الأكسجين الضارة، التي تسمى عادة بالجذور الحرة. وهذا الأمر مهم للغاية، لأنه عندما تدمر الجذور الحرة كولسـترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافـة الضار (LDL)، فإنها تصبح أكثر لزوجة وتلتصق بجدران الشرايين.

وعندمـا تنجح في الموازنة بـين تقليل كمية الدهون في غذائـك وتناول المزيد من الفاكهـة والخضر فسـوف تضمن الحفاظ على شرايينك سليمـة دون أي انسداد. في الحقيقـة أن هذا قد يساعدك على استعـادة تدفق الدم داخل الشرايين، التي تصاب بالفعل بالانسداد، وذلك على حد قول الدكتور ريلجسون.

تأثير القهوة والمشروبات والكحولية على الذاكرة:

القهـوة تحتوي على الكافئـين وإن تناول كمية كبيرة من القهوة وبصفة مستمرة، حيث إن آثار التنبيه للقهوة يتلاشى في غضون ست ساعات، وعندما يزول هذا التأثير يكـون هناك تشوش في الذهن. أما الخمور فيقول الدكتور مارك (أن الكحول هو أحد سمـوم المخ فحتى إن كنت تتبع جميـع العادات الصحية ولكنك تتناول الكحوليات فإن ذلـك قد يـؤدي إلى تدهور شديـد في وظائف الذاكـرة). في الحقيقة حتـى الكميات الصغـيرة من الكحول تدمر الخلايا في جزء المـخ المسؤول عن الذاكرة. لذلك ينصح الأطباء بالابتعاد التام عن المشروبات الكحولية للحفاظ على الصحة الذهنية.



المراجع الأجنبية

1- The Clinician Handbook Of Natural Healing-the First Scientific Guide To The Treatment Benefits Of Herbs And Supplement's Kensington Books Corp. New York. 1997.

2- James A. Duke: Handbook Of Medicinal Herbs Crc Press. Seventh Printing, 1989.

3- Glenn W. Geelhoed And Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants In Liby, First Print, 1995.

5- W.c. Evans, Trease And Evans; Pharmacognocy 14th Edition. Wb Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing Co. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First Edition, 1996.

8- Deepak Chopra, Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second Edition, 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference To Complementary And Alternative, M. Mosby, 2000.

10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia Of Essential Oils. Barnes And Noble, 1995.

11- Dan Bensky And Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine - Materia Medica, Lilian Laj Bensky, 1993.

12- T. Wallis Pharmacognocy, London, Fifth Edition, 19.

13- James A. Duke And Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants Of China, Volume One, Reference Publication, Inc. 1985.

14- James A. Duke And Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants Of China, Vol, 2. Reference Publication, Inc. 1985.

15- Frantisek Severa. The Illustrated Book Of Herbs, Caxton Editions, 1998.

16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs Of Choice; The Therapeutic Use Of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.

17- Jean Bruneton; Pharmacognocy - Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.

18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals And Supplements, The Complete Guide; Mjf Book, New York, 1998.

19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal And Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.

20- Reader's Digest – Magic And Medicine Of Plants, A Practical Guide To The Science History Folklore, And Everyday Uses Of Medicinal Plants, The Reader's Digest Association, Inc , 1997.

21- Deni Brown; Herbal, The Essential Guide To Herbs For Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide To Growing And Using Over 200 Herbs, Collins And Brown Limited, 2001.

23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide To Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.

25- Roger Phillips And Nicky Fory; The Random House Book Of Herbs, Random House New York, 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide To Medicinal Herbs And Plants, Barnes And Noble Book, 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide To Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.

29- Lnne Paige Walker And Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998.

30- Understanding Of Korean Ginseng; The Society For Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.

31- Richard Mabey; The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.

32- Jade Britton And Tamare Kircher; The Complete Book Of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.

33- Claire G. Harvey And Amanda Cochrane; The Healing Spirit Of Plants, A Practical Guide To Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.

34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe And Practical Guide To Making And Using Herbal Reemedies. Element.

35- Claire Kowalchik And William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia Of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.

36- Roger Phillips And Martin Rix; The Random House Book Of Perennials Volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991.

37- Roger Phillips And Marin Rix; The Random House Book Of Perennials, Vol, 2 1991.

38- Jakka Mcvicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.

39- Geraldine Holt; Complete Book Of Herbs, Henry Holt And Company, New York, 1992.

40- A. M. Rizk, The Phytochemistry Of The Flora Of Qatar; Scientific And Applied Research Centre University Of Qatar, 1986.

41- Pdr For Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, Second Edition 2000.

42- Sheila Collenettes, Wildflowers Of Saudi Arabia; National Commission For Wildlife Conservation And Development, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.

43- J.s. Mossa, M. A. Al-yahya And I. Al-meshal; Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume I) Published By King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.

44- Jaber Salem Mossa Al-kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-yahya And Ibrahim Abdulrahman Al-meshal; Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume Ii) The Author, 2000.

45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days In The Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.

46- Herbal Companion; American Society Of Health – System Pharmacist, 2001.

47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia Of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.

48- Shaukat Ali Chaudhary And Abdulaziz Abbas Al-jowaid; Vegetation Of Eht Kingdom Of Saudi Arabia. National Agriculture And Water Research Centre. Ministry Of Agriculture And Water. Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.

49- PharmacistsLetterAndPrescribersLetter, NaturalMedicines, Comprehensive Database; Printed In The United States Of America, 2000.

50- Hm Chang, Hw Yenug, W-w Tso And A. Koo; Advances In Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.

51- Kee Chang Huang; The Pharmacology Of Chinese Herbs, Second Edition, 1999.

52- Marlyn Barrett, The Handbook Of Chinically Tested Herbal Remedies, Volume 1.2. Haworth Press, 2004.

53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design Of Composition, 1999.

54- The Complete German Commission E. Monographs, Therapeutic Guide To Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

55- J. D. P. Graham: Cannabis And Health Academic Press, 1976. London.

56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , Inc., 2004.

57- Ann F. Walker:reader's Digest Guide To Vitamins, Minerals And Supplements:readers' Digest Association Inc.london: First Edition 1999.

58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book Of Home Remedies: Rodale Ltd. 2004.

59- American Herbal Pharmacopeia And The Rapeuic Compendium: By Roy Uptton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.

60- Schulz, Hansel, Tyler: Rational Phytotherapy, Aphsicians Guide To Herbal Medicine: Third Edition , Springer, 1998.

61- Nancy J. Turner And Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants And Mushrooms Of North America: Timber Press Inc. 1997.



المراجع العربية

١- مايكل كاسلمــان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.

٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.

٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.

٧- أحمــد شمــس الدين: التــداوي بالأعشاب والنباتــات قديماً وحديثــاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩- د. فــوزي طه قطب حسين: النباتــات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١- أنــدرو شوفاليه: الطب البديل - التــداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠١م.

١٢- بنيلــوب أودي: الكامل في الأعشاب والنبـاتات الطبيـة، أكاديميا أنترناشونال ١٩٩٦م.

١٣- دكتــور أحمـد زكـــي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعـــة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.

١٤- دكتــور علي علــي الغنيمي: موسوعة نباتــات الإمارات العربيــة المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.

١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.

١٦- تهــاني الموســي: الغــذاء داء ودواء: الطبعـــة الأولـــى: الــدار العربيــة للعلــوم ٢٠٠٢م.

١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.

١٨- د. أحمـد توفيق حجازي: موسوعة العلاج بالطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

١٩- بيــل غوتليــب: اختيارات جديــدة في العلاج « الطب البديل» مكتبــة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٢٠- دكتــور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشكلات الصحة اليومية الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١- محســن عقيــل: العلاج بالأعشــاب - منشــورات مؤسسة الأعلمــي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفاعلة . دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قيّم الجوزية: الطب النبوي طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.

٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفاعلة : أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.

٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.

٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.

٣٠- محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.

٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.

٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.

٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.

٣٤- د. إبراهيم عبدالله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.

٣٥- خليل عبدالغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبدالملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.

٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.

٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.

٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٤١- ديبرا فلوجم بروس ود. هاريبس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.

٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.

٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.

٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود -عمادة شؤون المكتبات-: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٤٧- الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩- د. جابر سالم القحطاني وَ د. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.

٥٢- عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب، مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.

٥٤- د. محمد العوادات وَ د. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .

٥٥- بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات، ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.

٥٦- الشحـات نصر أبو زيد: النباتات والأعشـاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.

٥٧- أيمـن الشربيني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية -استخدام الزيـوت في العـلاج والعنايـة بجمـال المـرأة: مكتبة ابـن سينا للنشـر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.

٥٨- محمـد عبد الرحيم: موسوعـة الأعشاب والنباتات والأغذيـة في القرآن الكريم. الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.

٥٩- مـريم نور وكمال مـرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيـال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.

٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.

٦١- البروفسـير كمال الدين حسـين الطاهر: التركيب الكيميائـي والخواص الطبية للألبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.

٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

٦٣- الدكتـور هـاني عرموش: النحـل والتداوي بعسلـه وعكبره وسمـه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.

٦٤- د. عبد الرحمـن النجـار: الحبة السـوداء بين الدين والطـب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.

٦٥- سليمـان الأفنس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.

٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبدالمنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبدالمنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء -الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.

